Джейми Гловацки
Эксперт в области воспитания детей, социальный работник и мама

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОДГУЗНИКОВ!

Как приучить ребенка к горшку за 3 дня

3–7 дней, чтобы освоиться с горшком

80 % детей нужна помощь в освоении горшка

18 месяцев — возраст, с которого лучше всего начинать

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Скорее всего, вы держите в руках эту книгу по той простой причине, что глубоко в душе знаете: ваш ребенок уже готов учиться обращаться с горшком. Но, возможно, морально не готовы вы сами, потому что не представляете, с чего начать. Эта книга обстоятельно рассматривает мифы, гуляющие вокруг приучения ребенка к горшку, а также все возможные трудности, с которыми вы реально можете столкнуться на практике, и легко предлагает способы преодоления каждой из них. Автор книги уверена: если все делать правильно, то результат вам гарантирован через 3–7 дней! Также вы найдете в ней короткий раздел специально для пап, которого будет достаточно, чтобы в семье царил мир и покой, а центром внимания все так же оставался ребенок, а не горшок. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

- Джейми Гловацки
  -
  - Вступление
  - Глава первая. С чего начинать
  - Глава вторая. Когда начинать
  - Глава третья. Мифы и заблуждения
  - Глава четвертая. Настройтесь: психологическая подготовка
  - Глава пятая. Откажитесь от подгузников. Практическое руководство
  - Глава шестая. Приучение к горшку в ночное время
  - Глава седьмая. Трагедия первого этапа обучения
  - Глава восьмая. Трудности второго и третьего этапов обучения
  - Глава девятая. Четвертый и все остальные этапы обучения
  - Глава десятая. По-большому
  - Глава одиннадцатая. Предыдущие неудачные попытки приучить ребенка к горшку
  - Глава двенадцатая. Ясли
  - Глава тринадцатая. Поведение ребенка и приучение к горшку
  - Глава четырнадцатая. Высаживание
  - Глава пятнадцатая. Приучение к горшку вне

рекомендованных временных рамок
    - Глава шестнадцатая. Что такое перезагрузка, и когда она необходима
    - Глава семнадцатая. Особые обстоятельства
    - Глава восемнадцатая. Мои окончательные ответы на самые важные вопросы
    - Глава девятнадцатая. Самые полезные мои рекомендации
    - Глава двадцатая. Напутственные слова, маме от мамы
    - Глава двадцать первая. Шпаргалка для папы
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4

Джейми Гловацки
Откажитесь от подгузников! Как приучить ребенка к горшку за 3 дня

Jamie Glowacki
Oh Crap! Potty Training: Everything Modern Parents Need to Know to Do It Once and Do It Right

Copyright © by Jamie Glowacki
© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Вступление

Меня зовут Джейми, я рада, что вы обратили внимание на мою книгу. Это подробное руководство по приучению ребенка к горшку. Я буду вашим гидом в этом по-настоящему увлекательном процессе. «Увлекательном процессе?!» – возмутитесь вы. Да, именно так! Вы не ослышались. Я хочу, чтобы перед тем, как начать приучение ребенка к горшку, вы осознали, насколько потрясающим является этот этап развития вашего малыша. Мы, будучи родителями, все с нетерпением ждем, когда наш ребенок научится ходить и разговаривать, читать и завязывать шнурки, однако мысль о приучении его к горшку наполняет нас страхом. И совершенно зря. Я открыла для себя одну очень любопытную вещь по поводу приучения ребенка к горшку: это первая возможность для родителей проанализировать, как их ребенок учится чему-то новому. Каждый ребенок учится – в том числе и пользоваться горшком – немного по-своему, и вы сможете узнать, каким образом и с какой скоростью это обучение проходит именно у вашего малыша.

Если вы не в курсе, какое я имею отношение к приучению ребенка к горшку, вы можете прочитать мою биографию на сайте www.jamieglowacki.com. Добрый десяток лет я активно занималась этим вопросом, однако только в 2011 году мой бизнес начал по-настоящему набирать обороты, когда я приступила к одновременной работе с большим количеством людей, благодаря чему узнала много нового о современных тенденциях, проблемах, а также популярных среди родителей методах и подходах. Кроме того, я открыла для себя, что не существует какого-то универсального подхода в приучении ребенка к горшку. Конечно, есть какие-то общие элементы, без которых ребенку будет сложно научиться пользоваться горшком – для этого, например, вам непременно нужно перестать надевать на него подгузники, – однако все дети разные и по-разному реагируют на различные подходы. **В этой книге я научу вас, как максимально**

безболезненно отучить ребенка от подгузников, а также – что гораздо важнее – предоставлю ответы на все вопросы, которые могли у вас возникнуть, начиная вот уже с этого момента. Итак, смысл в следующем: все дети по-разному реагируют на отсутствие на них подгузников, и как раз этого, друзья мои, все так и боятся. Вскоре мы рассмотрим этот вопрос в мельчайших подробностях. Перед этим, однако, мне придется развеять парочку устоявшихся мифов, а вам, в свою очередь, пересмотреть свои взгляды на приучение ребенка к горшку. Затем я расскажу вам, что собой представляют первые несколько дней приучения ребенка к горшку, после чего, наконец, отвечу на все вопросы, которые только могли у вас возникнуть.

Раньше я называла это «трехдневным планом». Неспроста в Интернете можно найти такое огромное количество разнообразных «трехдневных обучающих методик». У среднестатистического ребенка уходит порядка трех дней на то, чтобы преодолеть основные трудности в процессе приучения к горшку. Вместе с тем ваш ребенок по-своему уникален, равно как и ваши отношения с ним. Каждый ребенок учится по-своему, в своем собственном темпе, и – это очень большое *и* – вы погружаетесь в этот процесс эмоционально. Одна из причин, по которым мне удается приучить чужого ребенка к горшку всего за один день, заключается в том, что у меня нет в этом никакой эмоциональной увлеченности. Это не *мой* ребенок. Между вами и вашим ребенком существует потрясающе сильная эмоциональная связь, являющаяся одновременно и вашим преимуществом, и недостатком. Так что без трудностей не обойтись. За годы моей работы мне не раз попадались родители, которые во что бы то ни стало стремились уложиться в эти три дня. Когда дело касается приучения ребенка к горшку, вы должны стремиться избавить себя и вашего малыша от такого давления. **Излишняя настойчивость и спешка запросто сведут на нет все ваши старания.**

Добавлю еще кое-что: все мы знаем, как сильно наши дети отличаются друг от друга, однако СМИ каким-то удивительным образом заставили нас поверить, что якобы существует типовой метод приучения ребенка к горшку, который подойдет каждому ребенку. Такое совершенно невозможно. Как может один и тот же метод одинаково подходить разным людям? Когда начинаешь думать в таком ключе, то это выглядит как-то странновато, не правда ли?

Большинству детей понадобится от трех до семи дней, чтобы освоиться с горшком.

У некоторых малышей этот процесс может несколько

затянуться, в то время как у других займет еще меньше времени. Вы не можете заранее узнать, каким в этом плане будет именно ваш ребенок, однако любая скорость обучения будет нормальной и допустимой. Это то же самое, что и учиться читать. Одни дети осваивают чтение быстро, словно интуитивно, в то время как другим требуется гораздо больше времени для того, чтобы начать складывать отдельные буквы в слова (причем последний вариант встречается чаще). Я расскажу вам, как отслеживать прогресс, потому что именно этот момент и играет самую большую роль в этом процессе. Главное, чтобы был прогресс, и не важно, сколько времени уйдет на доведение дела до конца.

Вам предстоит изменить уровень восприятия вашего малыша с «Я пописал» до «Я писаю», а потом и до «Мне нужно пописать». Вот и все.

Каждый этап займет где-то один день. Некоторые дети без проблем делают первый шаг, однако прочно застревают на втором. В любом случае, пока не начнете, не узнаете, как будут обстоять дела именно с вашим крохой.

Вы должны понимать, что ничто из написанного в этой книге не является абсолютной и безоговорочной истиной. Речь ведь идет о маленьких людях. Их мозг, может быть, еще и не развился окончательно, однако эти маленькие люди вполне способны на свои собственные мысли, а их характер уже вовсю дает о себе знать. Мне так нравится заниматься приучением детей к горшку как раз по той причине, что все дети очень сильно отличаются друг от друга. По мере того как ваш малыш будет учиться пользоваться горшком, вы должны всегда помнить о его индивидуальных особенностях.

Таким образом, вы держите в руках лишь ориентировочную программу обучения. Все в ваших руках, не в моих. Я специалист по приучению детей к горшку, однако вы специалист по вашему ребенку. Если что-то из сказанного мной вам покажется неуместным, забудьте про это. Я стараюсь максимально аргументировать все, что говорю, однако вы запросто можете со мной в чем-то не согласиться, и я ничего против этого не имею.

Эту книгу я рекомендую каждому прочитать полностью до конца пятой главы «Откажитесь от подгузников! Практическое руководство». Я постаралась максимально упростить это руководство, потому что чаще всего этот процесс мало у кого вызывает какие-то сложности. Оставшаяся часть книги собрала в себя всё – действительно *всё,* – что я знаю про приучение ребенка к горшку. На самом деле книга представляет собой сборник огромного количества «а что, если?», сопровождаемых подробными инструкциями по решению этих потенциальных

проблем. Может быть, вам и будет любопытно прочитать их все, однако я не рекомендую нагружать себя проблемами, которых для вас, скорее всего, и вовсе не существует.

По ходу книги я буду упоминать своих клиентов и описывать конкретные ситуации, с которыми мы сталкивались. Из соображений конфиденциальности все имена были изменены. Кроме того, для краткости я комбинировала вместе различные сценарии.

Я то и дело использую ругательства, мое чувство юмора не раз называли «больным», и я не брезгую сарказмом. Дело тут не в том, что я не уважаю читателя. Сами посудите – я зарабатываю на жизнь тем, что разговариваю о какашках, так что о серьезном повествовании не может быть и речи. Я не хочу никого оскорбить и не отношусь легкомысленно к этому важному этапу развития ребенка. Тем не менее в некоторых случаях, кроме как бранного слова, ничего другого и не скажешь.

Я в восторге от того, что вы выбрали меня в качестве проводника в этом важном процессе. **А теперь… готовы ли вы задать жару и приучить своего малыша к горшку?**

Глава первая. С чего начинать

Первым делом мне хотелось бы отметить, что – как бы мне ни нравилось слово «дерьмо», обычно со своими детьми я использую слова «писать» и «какать», этими же словами я пользуюсь и на страницах этой книги. Думаю, что они достаточно избитые и прекрасно подходят для употребления. Вместе с тем вы вовсе не обязаны использовать именно эти слова и вправе сами выбирать терминологию для своей семьи. Любые слова подойдут, главное – чтобы вы использовали их постоянно.

В этой книге я буду очень много говорить о том, как родители противоречат сами себе. Это одна из причин, по которым процесс приучения ребенка к горшку часто становится таким проблематичным. Слова, которые вы используете, – только один из примеров. Мне все равно, говорите ли вы «каки», «писи», «пи-пи», «моча», «кака», «испражнения», «фекалии», «фу-фу»… И так далее. Просто будьте постоянны в своих формулировках. Зарубите себе на носу, что выбранное вами слово будет *очень громко* произноситься в церкви, в библиотеке, на рынке. **Убедитесь, что вам комфортно слышать это слово очень громко и очень часто.** Мне доводилось работать с родителями, которые дома говорили «кака», однако на публике пытались добиться, чтобы малыш говорил «сходить по-большому». Детский мозг устроен по-другому. Не нужно его путать.

Кстати, насчет термина «приучение к горшку». Мне попадались родители, которые были категорически против такой формулировки. Они говорили, что приучают животных, а не детей. Давайте раз и навсегда условимся, что «приучать» в нашем контексте значит то же самое, что и «обучать». Рассмотрим в качестве аналогии устройство на новую работу. Вы проходите обучение, в рамках которого кто-то опытный рассказывает вам о ваших обязанностях и о том, как правильно их выполнять. **Разве в первый день на работе ваш начальник сидит и ждет, пока вы**

не подадите ему сигнал, что готовы? Разве он сходит с ума и увольняет вас после первой же совершенной вами ошибки? Нет. Обычно вам четко объясняют, чего именно от вас ждут и как вам следует это делать. От вас ждут, что через какое-то время вы полностью освоите свои новые обязанности. Аналогично и с горшком.

Мне также нравится сравнивать приучение ребенка к горшку с тем, как он учится ходить. Давайте признаем – поначалу дети гораздо быстрее перемещаются ползком. Так зачем же им учиться чему-то новому? По той простой причине, что прямохождение заложено в самой человеческой природе.

Точно так же в нашей природе заложено какать и писать в специально отведенных для этого местах. Даже у народов, живущих без водопровода и канализации, для испражнений отводится специальное место.

Вспомните, как ваш малыш учился ходить. Скорее всего, вы постоянно за ним присматривали, чтобы он не ударился обо что-нибудь головой. Вы ставили его у себя между ног, держали за руки и всячески ему помогали. Вы хвалили и подбадривали его своими поцелуями. Вы хвастались его достижениями перед каждым, чья нога переступала порог вашего дома. Когда он падал и начинал плакать, вы поднимали его, стряхивали с него пыль и поощряли новые попытки встать на ноги. Давали ли вы ему сладости за то, что он учится ходить? Умоляли ли вы его по тысячу раз в день, прежде чем он начал ходить? Были ли вы напуганы до чертиков? Говорили ли вы об этом со всеми своими знакомыми и постоянно ли изучали этот вопрос? Скорее всего, нет. Вы знали, что ваш малыш научится ходить где-то в годик плюс-минус пару месяцев. Возможно, вы купили ему игрушку-каталку, чтобы немного ускорить этот процесс. Вы бы забеспокоились, если бы ребенку исполнилось 1,5 годика, а он даже не начал предпринимать попытки начать ходить. Если говорить в общем и целом, то вы наверняка опирались на свою родительскую интуицию и полученные знания, когда помогали своему малышу учиться ходить.

В идеале в приучении ребенка к горшку вам следует придерживаться точно такого же подхода.

Мне всегда казалось странным, когда родители думают, будто их ребенок сам освоит горшок без их участия. С чего бы это вдруг? Конечно, в какой-то момент в будущем он *может* задуматься о необходимости этого, равно как и о получении водительских прав. Потребность в том, чтобы писать и какать, является одной из первостепенных, а делать это в специально отведенном для этих целей месте – социальный навык, который

необходимо привить ребенку.

Дети не имеют ни малейшего представления о том, насколько здорово пользоваться горшком. Единственное, что они знают, – это насколько приятно и безопасно носить подгузники. Сами подумайте: на некоторых детей подгузник надевают еще до того, как они впервые возьмут в рот мамину грудь! Для них подгузник – символ абсолютной безопасности, о чем особенно важно помнить, когда вы сталкиваетесь с сопротивлением со стороны ребенка. Отсутствие подгузника может казаться маленькому ребенку странным, небезопасным, причинять ему дискомфорт. Ваша задача – помочь своему малышу освоиться с этим совершенно новым и непонятным для него делом. В конце концов, вы то уже горшок освоили в совершенстве. Во всяком случае, хочется на это надеяться.

Теперь перейдем к деталям. Самый популярный из задаваемых мне вопросов следующий: «В чем секрет?» Вы готовы узнать этот секрет? Самый большой секрет успешного приучения ребенка к горшку? Запомните его раз и навсегда. Тщательно изучите его. Уверены, что готовы его услышать?

ВЫ!

Давайте я повторю. Вы, вы, вы, вы, вы, вы.

ВЫ являетесь родителем для вашего ребенка. ВЫ отвечаете за его безопасность. ВЫ устанавливаете для него границы дозволенного. ВЫ являетесь его учителем. ВЫ предоставляете ему любящее окружение, в котором он может безопасно расти и развиваться. ВЫ определяете границы его мира. В ваши задачи входит воспитать ребенка так, чтобы он максимально раскрыл заложенный в нем потенциал. Ваша задача – внушить ему достоинство и самоуважение.

Но только вас недостаточно. Вы должны быть еще и *готовы* посвятить себя этому делу. Я могу вам до посинения рассказывать, что от вас требуется, однако пока вы не будете готовы посвятить себя этому занятию, толку никакого не выйдет.

Когда я говорю про готовность, я имею в виду ваше осознание того, что нужно действовать последовательно и быть постоянным. Это новый навык, которому вы обучаете своего малыша.

Люди учатся за счет повторения. Я повторяю: люди учатся за счет повторения.

Случалось ли вам, будучи взрослым человеком, освоить какой-то навык, а потом забыть его из-за того, что вы пользовались им слишком редко? Конечно, случалось. Я, например, годами пыталась научиться вязать на спицах. Я начинала, а затем практиковалась не слишком часто и забывала, как это делается. Мне приходилось учиться этому заново снова и

снова. С каждым следующим разом мне это давалось несколько проще, но ненамного. А как насчет игры на музыкальном инструменте? Будь то гитара или пианино, вам просто необходимо постоянно тренироваться. Мало кому удается добиться в этом деле значительного прогресса, если практиковаться только время от времени. Вы повторяли одни и те же действия снова и снова и только через какое-то время научились их делать в совершенстве.

Приучая ребенка к горшку, вы должны придерживаться постоянства и строгости. Под строгостью я подразумеваю подход «это не обсуждается», но ни о какой агрессии или давлении не может быть и речи.

Я бы сказала, что слово «строгий» может быть несколько спорным, когда речь заходит о воспитании детей в наши дни. Многие из моих клиентов просто боятся быть строгими со своими детьми. Родители должны быть в меру строгими и непреклонными – но только по делу, без глупых придирок. Многие современные родители боятся проявлять авторитет перед детьми у себя дома. Чаще всего это связано с тем, что их собственные родители были с ними слишком строгими (авторитарными), что оставило у них во рту кислое послевкусие и/или привело к долгим месяцам и даже годам работы с психотерапевтом. Ваша задача – найти золотую середину. Вашему ребенку нужно, чтобы вы проявляли свой авторитет, он хочет, чтобы вы были главным. Отсутствие границ дозволенного – это свободное падение длиною в жизнь. Так что не бойтесь быть строгими и проявлять напор.

За счет постоянства и последовательности ребенок обучается новому без лишних усилий с его стороны. Сколько раз вы пели для него алфавит, прежде чем он смог пропеть его самостоятельно от начала и до конца? Пели ли вы его всего пару раз в неделю, ожидая потом, что малыш споет его перед бабушкой? Не знаю, как вы, но я пела его своему ребенку раз так двадцать в час, снова и снова.

Помните – дети любят постоянство и последовательность. Все дети, даже те, что обожают что-то новое и неизведанное, в восторге от рутины. Читайте им одно и то же снова и снова. Пойте им снова и снова. То, что мы повторяем, дети воспринимают как что-то безопасное. Они знают, чего ожидать, и готовы к этому.

Меня поражает, как родители, не взяв на вооружение рутину, ожидают от своих детей, что те приучатся к горшку. В их действиях отсутствует постоянство и последовательность: то они сажают ребенка на горшок, то надевают на него подгузник; то они

просят его сходить на горшок, то разрешают этого не делать. Неудивительно, что результатом таких дисциплинарных качелей становится ожесточенное противоборство с ребенком. Разве это не очевидно? Для меня более чем очевидно, и тем не менее я раз за разом слышу одни и те же фразы:

«Нам пока что, по большому счету, все равно»,

«Мы подождем, пока он не будет готов»,

«Мы просто не придаем этому большого значения».

«Нам пока что, по большому счету, все равно»

Я считаю, что родители, которые так говорят, на самом деле имеют в виду, что они пока не готовы себя этому посвятить – это значит, что на данный момент это не самое главное в их жизни. И в этом нет ничего зазорного. Просто будьте честны перед самими собой. Если для вас это не самое главное, то и у вашего малыша к этому будет такое же отношение. Зачастую родители осознают, что они боятся посвятить себя этой затее, потому что не знают, что от них требуется, а также переживают, что у них не получится.

Еще чаще, однако, мысли родителей кружатся в следующем направлении: «Ну… для нас сейчас просто это не так важно», «У нас сейчас другие заботы» или «К чему спешить? Он и так научится. Он же не пойдет в институт в подгузниках, так ведь?» Действительно, ваш ребенок практически наверняка не пойдет в институт в подгузниках. Вместе с тем мне попадались родители, которым приходилось повременить с детским садом из-за того, что они вовремя не приучили ребенка к горшку. В прошлом сентябре ко мне обратились две пары родителей, которых попросили забрать детей из детского сада из-за того, что те ходили под себя. Так что, может быть, прямо сейчас это и не так важно, однако проблемы начнутся быстрее, чем вы себе можете это представить.

Запомните: чем дольше вы затягиваете с приучением ребенка к горшку, тем сложнее вам будет этого добиться.

Еще одной причиной, скрывающейся за «нам все равно», может быть то, что в вашей жизни в данный момент что-то происходит, из-за чего вы не можете уделить приучению ребенка к горшку должного внимания. Вас полностью можно понять, если объективно в какой-то момент проблема, в конечном счете, себя исчерпает. Мне вспоминается письмо, поступившее ко мне по электронной почте, от одной мамы. Вместе с мужем они работали в ординатуре, и она ждала второго ребенка. Ей казалось, что в их

жизни и без того слишком много суматохи, чтобы еще начать приучать старшего ребенка к горшку. Я ответила ей: «У вас в жизни еще долго не уменьшится суматохи». Действительно, если вы планируете переезд или путешествие, то, вероятно, сейчас на самом деле не самый подходящий момент для того, чтобы начать приучать ребенка к горшку. Однако если ваша жизнь сама по себе напряженная и беспокойная, то вам все-таки придется выделить на это время.

Полагаю ли я, будто это должно стать для вас первостепенной задачей, независимо от того, что происходит в вашей жизни прямо сейчас? Да, безусловно. Сейчас я объясню, почему.

1. Окружающая среда. На одноразовые подгузники, используемые ребенком в течение одного года, уходит два высоких дерева. Пугает, не так ли? Даже если вы пользуетесь исключительно многоразовыми тканевыми подгузниками – а так сейчас очень мало кто делает, – вы все равно расходуете ценные ресурсы, например воду, необходимую для обработки хлопка и стирки подгузников.

2. Мусорные отходы. По современным оценкам, для полного разложения одноразовых подгузников требуется от двухсот пятидесяти до пятисот лет. Они скапливаются на свалках с пугающей скоростью. Ситуация усугубляется тем, что мало кто смывает какашки в туалет перед тем, как выкинуть подгузник – готова поспорить, вы даже и не знали, что это нужно делать, из-за чего сточные воды со свалок становятся еще грязнее.

3. Достоинство вашего ребенка. Об этом я не устану говорить снова и снова. Мы все знаем, насколько наши дети умные. Разве он не достоин того, чтобы не гадить под себя и – что еще хуже – потом сидеть на собственных какашках? Подумайте о том, насколько развит ваш малыш и насколько унизительно для него все это. Я столько слышала от родителей про то, что они хотят привить своим детям чувство собственного достоинства. Чувство собственного достоинства строится на обучении ребенка чему-то новому, на самоуважении. **Приучив ребенка горшку, вы значительно повысите его самооценку.**

«Мы подождем, пока он не будет готов»

Ох… Из всех причин, по которым родители затягивают с тем, чтобы приучить своего ребенка к горшку, эта, пожалуй, одна из самых распространенных. Я бы сказала, что именно этот довод несет ответственность за наибольшее количество проблем,

возникающих в процессе приучения ребенка к горшку. Если по-настоящему об этом задуматься, то эта идея – полная бессмыслица. Во-первых, мне хотелось бы поговорить о некоторых аспектах жизни годовалых детей. В каких вопросах, касающихся развития ребенка, вы ждете того момента, когда малыш будет к этому готов? Ждете ли вы, когда он будет готов пойти спать (я искренне надеюсь, что нет, кстати, этому вопросу посвящены отдельные книги). А что, если он не готов сесть в детское автокресло?

Я, конечно, говорю все это не совсем серьезно, но хочу дать вам понять, что есть вопросы, которые попросту не подлежат обсуждению. Мы мало что позволяем им решать самостоятельно – их мозги пока что еще недостаточно для этого развиты. Мы постоянно решаем все за них, ради их благополучия, эмоционального и физического роста, а также из соображений безопасности. Многое просто не обсуждается по той простой причине, что мы, будучи более зрелыми, опытными людьми, понимаем многое гораздо лучше наших маленьких детей.

Одна из моих любимых книг по воспитанию детей – это «Simplicity Parenting» («Упрощенное воспитание детей», книга на русский не переведена. – *Примеч. пер.*) автора Ким Джон Пейн. Самая потрясающая идея, почерпнутая мной из этой книги, заключается в том, что мы предоставляем нашим детям слишком широкий выбор, после чего ждем от них, что они будут мыслить по-взрослому. **Лобные доли головного мозга маленьких детей, ответственные за принятие правильных решений, развиты в недостаточной степени.** Мы не можем предоставлять им абсолютную свободу выбора. Если поступать подобным образом, то они будут принимать неправильные решения в долгосрочной перспективе. Ожидая от них правильных решений, тем самым вы торопите их детство, что, если об этом задуматься, довольно дико. Я считаю, что подход «подождать, пока он будет готов» попадает именно в эту самую категорию слишком широкой свободы выбора, с которой маленький ребенок пока что попросту не в силах справиться.

Согласно моему опыту, такой подход зачастую приводит к катастрофичному результату. Возможно, вы слышали – если, конечно, жили все это время не в пещере, – что ребенок «готов» где-то в три года. Это не так. Когда ребенку исполняется три года, то у него уже активно происходит процесс индивидуализации – он начинает осознавать, что является самостоятельной, отдельной личностью со своей собственной свободой воли и способен самостоятельно принимать свои собственные решения. Хм-м-м-м. **А что будет, если он решит, что не хочет**

пользоваться горшком и что подгузники его полностью устраивают?

Я расскажу вам, что произойдет в этом случае: вы столкнетесь с катастрофой, наполненной драматическими переживаниями.

Так что эта идея «подождать, пока он будет готов» является в каком-то смысле попросту смешной. Вам придется уделить приучению ребенка к горшку немного внимания и концентрации, независимо от того, два, три, четыре, пять или шесть лет вашему малышу. **Какого бы ни был возраста ваш ребенок, он все равно будет нуждаться в вашем внимании, поддержке и наставлениях.** Но если вы затянете, то вам придется откладывать деньги скорее не на учебу, а на психотерапевта.

Открытым остается вопрос, что, собственно, подразумевается, когда говорится, что ребенок «готов». Если вы ждете волшебного дня, когда ваш ребенок решит, что подгузники не для него, и просто начнет делать свои дела в туалете, то мечтайте дальше. Это ребенок из какого-то фантастического романа. Хорошо, может, это и не полная выдумка, но такое бывает *чрезвычайно* редко. Не важно, что говорят другие родители, но если начистоту, то я уверена, что некоторые мамы, утверждающие, будто их малыш в один прекрасный день взял и решил начать ходить на горшок, немного привирают в деталях. Кроме того, я полагаю, что трудности с приучением ребенка к горшку подобны родовым схваткам: со временем забываешь, насколько это было тяжело и больно.

Смысл всего вышесказанного в следующем: некоторые дети никогда не будут готовы к горшку без вашей помощи. Я также предполагаю, что мышцы, используемые для удержания и высвобождения мочи и кала, развиваются у ребенка как раз в районе двухлетнего возраста. Если же ребенку перевалило за три года, а вы так и не начали приучать его к горшку, то эти мышцы словно привыкают *не удерживать* мочу. Это моя собственная теория, основанная на знаниях о развитии мышц у маленьких детей в сочетании с большим количеством проблем с недержанием, которые я наблюдала у детей старше трех лет.

Доктор Т. Берри Бразелтон – всемирно известный педиатр, ставший ярым сторонником позднего приучения ребенка к горшку. Он продвигал приучение к горшку в более позднем возрасте и саму теорию «подождать, пока ребенок не будет готов» с начала шестидесятых годов прошлого века, причем делал это с поразительной настойчивостью. Впрочем, как позднее выяснилось, он еще и выступал за приличные деньги от лица компании, производившей подгузники «Памперс».

Производители заинтересованы в том, чтобы родители как можно дольше не приучали своих детей к горшку. Если вы хотите узнать мое настоящее мнение во всей его красе (в котором я сыплю бранными словами через каждое предложение), поищите публикацию в моем блоге под названием «I'm Pissed and I'm Naming Names»[1].

Я предлагаю исходить не из того, готов ли ребенок начать пользоваться горшком, а способен ли он на это. Просто задайте себе вопрос: «Способен ли мой ребенок научиться этому прямо сейчас?»

Объясняя эту мысль родителям, я частенько использую в качестве примера то, как мой собственный сын учился завязывать шнурки. Он никогда не просил меня научить его это делать, да и застежка-липучка избавила меня от ненужных хлопот. И все равно, я знала, что обычно дети учатся завязывать шнурки, когда ходят в детский сад, и этот навык всегда считала довольно-таки важным в жизни. Таким образом, когда мой ребенок пошел в детский сад, я специально стала ему покупать обувь только со шнурками.

Жизнь будет всегда идти своим чередом, так что если мы хотим что-то изменить, нам нужно приложить для этого усилия.

Каждое утро я специально выделяла тридцать минут на то, чтобы учить своего ребенка завязывать шнурки. Мне пришлось изрядно попереживать, в том числе по поводу того, что я неумеха и из меня плохой учитель, и это несмотря на то, что я на протяжении многих лет без труда завязывала свои собственные шнурки. Весь этот процесс потребовал немало терпения от нас обоих. Тем не менее прошло шесть дней регулярных тренировок, и – о чудо! – мой ребенок научился самостоятельно завязывать себе шнурки. Демонстрировал ли он мне как-то, что готов к этому? Что-то я уже совершенно этого не припомню. Скорее, я прикинула, что он достиг соответствующего возраста, а мое мамино чутье подсказало мне, что он способен на это.

Согласно моему опыту, многие дети, которых до сих пор не приучили к горшку, на самом деле уже способны научиться им пользоваться и даже подают кое-какие знаки о том, что готовы к этому. Вместе с тем в нашей суетливой жизни все эти знаки зачастую остаются незамеченными. Кроме того, большинство людей, как мне кажется, убеждены, что со временем желание и готовность сесть на горшок будут только расти. Другими словами, если ребенок время от времени просится на горшок сейчас, то через месяц он будет делать это каждый день. На самом же деле – опять-таки согласно моему опыту, – если упустить нужный момент, то дети просто перестают этим

интересоваться и переходят к обучению чему-то другому. Другими словами, стремление пользоваться унитазом не увеличивается монотонно со временем – желание вспыхивает, а потом постепенно угасает.

Большинство мам – скорее всего, и вы в том числе – читают эту книгу по той простой причине, что глубоко в душе знают – их ребенок к этому готов. Доверьтесь своему сердцу. Я помогу вам использовать свое материнское чутье в вопросах, касающихся приучения ребенка к горшку. Поверьте, я большой сторонник подхода «доверься своему чутью».

«Мы просто не придаем этому большого значения»

Эту фразу мне также приходится частенько слышать, и до определенной степени я не против такого подхода. Просто имейте в виду, что если вы не придаете приучению ребенка к горшку особого значения, то и он тоже будет вести себя соответственно. Мне следует уточнить, что под «не придаем большого значения» я не имею в виду полное безразличие с вашей стороны. В данном случае я подразумеваю, что вы сажаете ребенка пописать на горшок раз-два в течение дня. Проблема с таким подходом в том, что в какой-то момент он становится совершенно неприемлемым. Если вы будете продолжать не придавать этому большого значения слишком долго, вы пропустите подходящий момент, после чего вам будет невероятно сложно приучить ребенка к горшку.

Помните: маленькие дети – самые настоящие губки. Они очень быстро всему учатся.

Итак, маленькие дети мыслят линейно и для них не существует понятия времени. Предположим, вы начали приучать ребенка к горшку, следуя вышеописанному подходу. Вы объявляете, что начинаете приучать ребенка к горшку, однако на деле ставите перед ним горшок только тогда, когда это удобно вам – скажем, рано утром, перед тем, как одеться. Либо вечером, перед купанием. По факту ребенок усвоит следующее: писать в горшок нужно *иногда*, но не обязательно это делать всегда.

Теперь давайте предположим, что вы продолжите применять этот подход на протяжение года, а именно так чаще всего и происходит. Наступает момент, когда ребенок должен быть уже приучен к горшку. Вы заявляете: «Что ж, теперь пришла пора по-настоящему приучить тебя к горшку».

В голове вашего малыша пронесется детская версия фразы: «Какого х…? Я же уже с этим разделался. Я делаю то, о чем меня

попросили». Изменив подход, вы тем самым усложняете весь процесс, добавив в него лишний шаг. В результате вам приходится заново объяснять ребенку, что означает понятие «научить пользоваться горшком». Понимаете теперь?

Думаю, многие родители ждут от своего ребенка, что к нему совершенно естественным образом придет осознание того, что в один прекрасный день он будет писать и какать только в унитаз, однако он пока не в состоянии сделать этот логический шаг.

С чего вдруг вашему малышу делать такое предположение, если с самого своего рождения он только и знал, что подгузники?

Весь этот подход вызывает у меня раздражение. Я бы сказала, что добрые восемьдесят процентов всех моих клиентов на данный момент времени составляют родители, которые воспользовались этим подходом, и теперь у них на руках подросший ребенок, который по-прежнему ходит в подгузниках. Вот тогда-то они и звонят мне, поскольку ничего другого им не остается. Очень непросто приучать к горшку четырех-, а тем более пятилетнего ребенка, можете мне поверить. Я никого ни в коем случае не осуждаю, просто **намного проще приучить ребенка к горшку, если начать действовать в подходящее для этого время!**

Большинство детей в возрасте от полутора до двух лет начинают демонстрировать свой интерес к унитазу. Зачастую это больше связано с унитазом как таковым, с ванной комнатой и разматывающимся рулоном туалетной бумаги, чем с потребностями в мочеиспускании и дефекации. Кроме того, ребенок стремится подражать своим маме с папой. Этот интерес вовсе не обязательно свидетельствует о готовности ребенка к тому, чтобы вы начали приучать его к горшку.

Глава вторая. Когда начинать

Скажу напрямую: **когда – по сути, важнее, чем как**. Проще всего приучить ребенка к горшку в возрасте от года и шести месяцев до двух с половиной лет. Конечно, можно это сделать раньше или позже, но с определенными оговорками и трудностями. Так, например, большинству детей младше полутора лет будет гораздо сложнее сообразить, что к чему, чем детям постарше, а это значит, что родителям с ними потребуется быть более чуткими.

А вот дети старше двух с половиной лет более своенравные, к тому же они еще и весьма изощренные манипуляторы. Они уже знают, что такое свобода воли. Моя мама говаривала: «Лучше это сделать до того, как они поймут, что у них есть выбор». Любые родители трехлетних детей подтвердят вам, насколько искусно они проявляют свою волю. Вам придется вступить с ними в самое настоящее силовое противоборство. И знаете, что самое интересное? Вы не выйдете из него победителем.

В идеале к обучению следует приступать тогда, когда ребенку только исполнилось или вот-вот исполнится два года.

В этом возрасте ребенку не терпится сделать приятно родителям, он вовсю строит свою собственную картину мира, весьма сговорчив, и ему страсть как хочется взять на себя дополнительные обязательства. Задумайтесь над этим. Дети в этом возрасте обожают помогать и чувствовать свою значимость – это самый подходящий момент для того, чтобы нагрузить их своими собственными обязательствами. Вам стоит использовать в своих интересах этот период их развития, когда деткам так хочется сделать вам приятно. Это естественно и здорово, однако, к сожалению, это очень быстро пройдет. Можете мне поверить.

Учтите, что без исключений тут не обходится. В последнее время мне все чаще и чаще попадаются мамы, убежденные, что их дети способны научиться пользоваться горшком до того, как им

исполнится год и восемь месяцев. И, конечно, немало детей без проблем удается приучить к горшку в возрасте от двух лет и шести месяцев до трех лет. Тем не менее, согласно моему опыту, в этот возрастной период все начинает несколько усложняться. Напомню, на случай, если вы упустили этот момент из виду: **если затянуть до третьего дня рождения ребенка, то вы неизбежно столкнетесь с проблемами**. Подробнее о трудностях, характерных для детей помладше и постарше, мы поговорим в следующих главах.

Почему именно эти временные рамки?

1. Процесс развития ребенка характеризуется определенными «благоприятными периодами», в течение которых тот или иной навык может быть освоен с минимальным количеством осознанных усилий со стороны ребенка. Примеров таких благоприятных периодов множество. Возьмем в качестве демонстрации отлучение от груди. Четыре месяца, годик, два и два с половиной годика – именно эти благоприятные моменты для отлучения от груди выделяются специалистами. Можно ли сделать это в какое-то другое время? Разумеется, просто это потребует дополнительных усилий как от матери, так и от ребенка. Точно так же существуют благоприятные периоды для изучения языков. Как исследователи, так и сами родители прекрасно знают, насколько легко ребенок учит второй язык до того, как ему исполнится пять лет. То же самое касается и изучения первого, родного языка.

Если вы хотите как можно проще приучить ребенка к горшку, знайте, что наиболее благоприятный для этого период от года и шести месяцев до двух с половиной лет. **Так будет намного проще, вот и все.**

Кроме того, в этот период наблюдается своего рода затишье в освоении ребенком новых навыков. Ваш ребенок, скорее всего, уже научился самому главному: есть, ходить и справляться с боязнью разлуки. В течение этого периода времени он только и делает, что оттачивает эти навыки. Учтите, что все эти благоприятные периоды тесно связаны друг с другом, поэтому если ребенок отстал в освоении каких-то других важнейших навыков, то и горшком он научится пользоваться несколько позже.

2. Приучая ребенка к горшку, вы помогаете ему обрести достоинство и самоуважение. В этом возрасте ребенок учится всему со скоростью света. Вас наверняка забавляет и поражает то, на что он теперь способен. *Способен*. **Не стоит недооценивать то, на что способен ваш малыш.**

3. Если слишком сильно затянуть с приучением ребенка к

горшку после того, как ему исполнилось 2,5 года, то по ряду причин эта задача в последующем становится очень проблематичной как для вас, так и для вашего малыша. Вам придется по-настоящему биться и сражаться с ним, и в очень скором времени ситуация может сильно усугубиться. На это потребуется гораздо больше времени. **Согласно моему опыту, если ребенка полностью не приучить к горшку до того, как ему стукнет четыре года, вероятность того, что он будет писаться в постель, возрастет на пятьдесят процентов.** Хотите узнать, что такое заниженная самооценка? Попробуйте впервые в жизни остаться с ночевкой у друга и описаться в кровати.

4. Как я уже говорила, после двух с половиной лет у ребенка начинается активный процесс индивидуализации – он осознает, что является отдельной, самостоятельной личностью, не связанной неразрывно с вашей. Этот процесс характеризуется неповиновением и сопротивлением со стороны ребенка, стремящегося выразить свою свободу воли. Это совершенно нормальный и естественный процесс, однако все может приобрести весьма неприятный окрас, если вы в этот непростой период начнете приучать ребенка к горшку.

5. Этот временной период характеризуется и другими индикаторами готовности ребенка, которые, с моей точки зрения, еще важнее, чем возраст ребенка:

• Старается ли ребенок отойти в угол или уединенное место, чтобы покакать?

• Может ли ребенок пропеть алфавит?

• Способен ли ребенок выражать свои потребности? Под этим я подразумеваю следующее:

– Показывает ли каким-либо образом ребенок, что он хочет воды, сока или молока, если его мучает жажда?

– Показывает ли как-то ребенок, что он хочет перекусить, когда проголодается?

– Устраивает ли он истерики из-за конфет в супермаркете?

– Устраивает ли он вообще истерики, когда ему *чего-нибудь* хочется?

Если ваш ребенок пытается уединиться – где угодно: под столом, в другой комнате или даже просто поворачивается к вам спиной, – чтобы покакать, то сейчас определенно самое подходящее время для того, чтобы начать приучать его к горшку.

Постепенно к ребенку приходит понимание того, что какать – занятие интимное, и это совершенно естественный и правильный этап его развития. Ребенок показывает, что ему неловко это делать прилюдно. **Предупреждаю – если вы проморгаете этот признак готовности ребенка к горшку, то вскоре он забудет,**

что нужно стыдиться.

Согласно моему опыту, песня про алфавит является довольно грубым – но уж точно не решающим – индикатором уровня развития вашего ребенка. Дети, которые могут пропеть алфавит, определенно уже начали активное изучение речи, и выучили они новые для них слова, скорее всего, постоянно их повторяя. Так что вовсе не обязательно, чтобы ваш ребенок мог составлять развернутые предложения. Если он может пропеть алфавит, то, пожалуй, он готов.

Истерики являются следствием того, что вашему ребенку чего-то хочется – чего угодно, – но вы ему этого не даете.

Если ребенок уже умеет понимать, когда ему хочется пить, есть или хочется чего-то еще, и он может действовать в соответствии с этими своими желаниями, выражать их, тогда он полностью способен контролировать происходящие в его организме процессы – значит, он готов к горшку.

Я не устану повторять это снова и снова: если вы попытаетесь приучить ребенка к горшку и при этом вас будут терзать сильные сомнения, то ничего хорошего из этого не выйдет.

Вы должны быть твердо убеждены, что ваш ребенок на это способен. Ничего страшного, если вы немного сомневаетесь, но вы должны быть настроены решительно. **Если вы не приняли окончательного решения, то ребенок уловит это и станет отражать вашу неуверенность.**

Дети очень восприимчивы к любой новой информации и всегда готовы ее принять – преимущественно поступающую за счет невербальных сигналов. Они наблюдают, прислушиваются и, что самое главное, *ощущают*, что именно мы чувствуем, и реагируют соответственно.

На самом деле многие даже не догадываются, насколько восприимчивы наши дети, потому что мы *разговариваем* с ними, полагая, что они нас понимают. Даже когда нас трясет от страха, мы наивно думаем, что словами нам удастся убедить ребенка в обратном. Важно понимать, что с маленькими детьми это не прокатывает – они больше полагаются на испускаемые нами флюиды, чем на сказанные нами слова.

Я видела своими глазами, как от одного только упоминания о горшке родители бледнели, их охватывала паника и они устремлялись писать безумные комментарии в социальной сети. Столько родителей начинают приучать ребенка к горшку, будучи наполненными страхом, паникой и опасениями, а потом удивляются, почему это их кроха сопротивляется и не дается. С какой стати ребенок должен хотеть делать то, из-за чего мама становится такой взвинченной?

Так как же исправить это? Как сохранить спокойствие и оставаться верным своему чутью?

Воспринимайте это как очередной важный этап развития вашего ребенка – которым приучение к горшку и является, – а не как потенциальную войну с ним. Глубоко в душе вы знаете, что ваш малыш на это способен.

Нужно осознать, что ваш ребенок – отдельная личность, со своими индивидуальными особенностями, и учиться пользоваться горшком он будет по-своему.

Весь этот процесс может происходить у него не так, как это было у ребенка вашей лучшей подруги. И осознать, что это никоим образом не является мерилом ваших родительских навыков. Вы просто учите его чему-то новому, вот и все.

С тех пор как я начала писать эту книгу, все больше и больше родителей стали приучать ребенка к горшку в период между годиком и пятью месяцами и годом и восьмью месяцами. На самом деле именно в этом возрасте детей сажали на горшок всего поколение назад. Современные мамы, приучающие своих детей к горшку в этом возрасте, добиваются существенных успехов – горшок становится лишь очередным навыком, которому ребенок учится, и ничто не отвлекает его от этой затеи. Я отдельно поговорю о детях младше года и шести месяцев и старше двух с половиной лет в главе пятнадцать «Приучение к горшку вне рекомендованных временных рамок».

Паника, опасения, страх только усложнят этот процесс. **Секрет успеха в том, чтобы действовать спокойно.**

Пока же давайте разрушим парочку мифов и заблуждений, которые могут стать препятствием на вашем пути к успешному приучению ребенка к горшку.

Глава третья. Мифы и заблуждения

Итак, мы разобрались с тем, когда нужно начинать приучать ребенка к горшку. Теперь бы мне хотелось обсудить некоторые распространенные мифы и заблуждения, о которых вы могли слышать или читать. Некоторые из них настолько прочно засели в головах, что стали практически правилом. Они просочились в ясли, детские сады и на детские площадки. Я собираюсь развеять все эти предубеждения с помощью логики и фактов.

Предупреждение: вам может понадобиться немного здравого смысла, так что будьте готовы.

Постарайтесь хорошенько подумать о том, являются ли следующие утверждения верными или нет:

1. Лучше дождаться, пока ребенок покажет, что готов.
2. Мальчиков сложнее приучить к горшку, чем девочек.
3. Проще сначала научить писать и уже потом разбираться со стулом.
4. Нужно достать горшок заранее, чтобы у ребенка было время к нему привыкнуть.

Мифы

Миф первый: Лучше дождаться, пока ребенок покажет, что готов

Неверно. Мы вроде как разобрались с идеей «подождать, пока он будет готов», но давайте еще немного над ней поразмыслим. Каким образом малыш должен дать это вам понять?

Некоторые не приученные к горшку дети перестают писаться во время сна днем либо даже просыпаются с сухим подгузником утром, но это скорее исключение.

Некоторые дети проявляют интерес к унитазу, однако другие совершенно к нему безразличны. Не забывайте, что до настоящего момента ребенок только и имел дело, что с подгузниками.

Как можно подавать сигналы о том, о чем не имеешь ни

малейшего представления? Конечно, когда вы начнете приучать ребенка к горшку, у него появятся свои сигналы. Например, он может начать пританцовывать, когда ему захочется писать, переминаясь с ноги на ногу. Или просто оставаться полностью неподвижным.

Какие бы ваш ребенок ни подавал вам сигналы о том, что ему хочется писать, эти сигналы появляются у него уже после того, как вы начнете приучать его к горшку, и никак не заранее.

Если вы будете ждать, пока ваш ребенок даст вам знать, что готов к тому, чтобы вы начали приучать его к горшку, готовьтесь к неприятностям.

Миф второй: Мальчиков сложнее приучить к горшку, чем девочек

Совсем неверно. Этот миф выводит меня из себя. В основном по той причине, что так много людей принимают эту чушь за чистую монету. Закройте глаза и *хорошенько* это обдумайте. С какой такой стати это должно быть так? Некоторые родители на моих занятиях высказывали предположение, будто это связано с тем, что девочки взрослеют быстрее мальчиков. Может быть, это и так, но происходит это гораздо позже, ближе к подростковому возрасту, и уж точно не в два года. Когда я вижу группу двухгодовалых детей, по мне, так они мало отличаются друг от друга по уровню развития. Глупость какая. Если уж на то пошло, то я считаю, что мальчиков, напротив, *проще* приучить к горшку, чем девочек. Они ведь могут писать практически где угодно. Вы на парковке, а ему срочно приспичило? Просто спустите ему штанишки, и он пописает под дерево. И вообще, я отказываюсь верить, что в этом возрасте мой сынок глупее, чем какая-то девчонка!

Мальчиков ничуть не сложнее приучить к горшку, чем девочек. Конечно, есть некоторые различия, связанные с полом ребенка, но «по-другому» вовсе не значит «сложнее».

Миф третий: Проще сначала научить писать и уже потом разбираться со стулом

Это полная чушь. Мне уже доводилось слышать это раньше, но я ума не могу приложить, как можно начать приучать ребенка к горшку, руководствуясь таким подходом – надевать на него подгузник, чтобы он покакал, или как? Это один из самых странных существующих мифов, тем не менее, он все-таки существует, так что мне придется его прокомментировать.

Ваш ребенок без проблем сможет понять, что и какать, и писать следует в горшок, даже несмотря на то, что

соответствующие ощущения исходят из различных частей его тела.

Пока что ваш ребенок знает кал как размазанную по его попе жижу. Звучит противно, но это хорошо знакомое ему ощущение, к которому он вполне привык. Маленький детский организм производит поразительно большое количество стула, причем обычно без особых усилий со стороны ребенка. Ощущение, когда какашки просто вылетают и не остаются на месте, является для него совершенно новым и в какой-то степени пугает его.

Как правило, в нашей культуре с отвращением относятся к такой важной функции нашего организма, как дефекация, и именно такое отношение усваивают наши дети. В связи с этим разве удивительно, что некоторые дети отказываются какать? Задумайтесь о том, какое отношение вы демонстрируете к стулу, как своему собственному, так и вашего малыша.

Вы должны дать понять ребенку, что дефекация – совершенно нормальное явление, естественная функция его организма.

Когда вы закончите читать эту книгу и перед тем, как начать приучать ребенка к горшку, позвольте ребенку заходить с вами в туалет, когда вы писаете и какаете. Чрезвычайно важно, чтобы ребенок понял, что какать – это совершенно нормально, что это не больно и не должно происходить втайне от всего мира. Я настоятельно рекомендую тем, кто любит почитать на унитазе, упростить процесс приучения ребенка к горшку очень простым способом: просто берите ребенка с собой в туалет, усаживайте рядом с собой на пол и читайте, про себя или вслух. Вам кажется, что это какое-то извращение? Если это так, то вы стесняетесь этой темы гораздо сильнее, чем вам кажется. Расслабьтесь – вашему ребенку это сильно поможет.

Если для вас это мерзко и противно, то и у вашего ребенка будет к этому точно такое же отношение.

Так или иначе, мы подробно поговорим обо всем этом в десятой главе «По-большому». Держу пари, вы уже не можете дождаться этого момента, не так ли?

Миф четвертый: Нужно достать горшок заранее, чтобы у ребенка было время к нему привыкнуть

Настолько неправда, что это взрывает мне мозг. Уверена, что вы как минимум слышали об этом, а то и вовсе следуете этому совету уже сейчас. Я восхищаюсь вами за то, что вы не стали втихаря подкрадываться с горшком в руках к ребенку и пугать его им, но постарайтесь призвать на подмогу немного здравого смысла. Небольшие горшки были придуманы в качестве менее пугающей версии больших фарфоровых горшков. Унитаз

действительно может испугать маленького ребенка своим видом. Испугать своим размером, звуком смывающейся воды, тем, что его попка слишком маленькая для него. Поэтому один умный человек и придумал детский горшок, который как раз подходит ребенку по размеру!

Теперь мне хотелось бы задать вам пару вопросов. Во-первых, оглядитесь по сторонам у вас дома и внимательно присмотритесь к детским вещам: высокому стульчику, коляске, шезлонгу, говорящим игрушкам. Готова поспорить, что маленький горшок – самый безобидный на вид кусок пластика у вас дома! Разве вы доставали заранее высокий стульчик, чтобы ребенок к нему привык? Разве сажали ребенка на высокий стульчик в качестве «тренировки»? Задумайтесь об этом!

Теперь следующий вопрос. Позволили бы вы играться ребенку в ванной и в туалете, чтобы он привык к этим помещениям? Позволили бы вы ему бросать что-нибудь в унитаз? Нет, он предназначен только для одного: чтобы в него писали и какали.

Доставать горшок заранее, чтобы ребенок к нему привык, бессмысленно и неэффективно. Если вы уже это сделали, то наверняка заметили, что малыш использует его в качестве баскетбольной корзины, коляски, гаража для машинок, стула, бассейна для куклы, для хранения принадлежностей для рисования.

Вашему ребенку не нужно привыкать к горшку.

Если вы уже начали это делать, ничего страшного. Я расскажу вам, как исправить ситуацию, в пятой главе «Откажитесь от подгузников! Практическое руководство».

Когда начинается мое занятие, я обычно спрашиваю всех, на каком этапе в приучении ребенка к горшку они находятся. Чаще всего я слышу в ответ следующее: «Ну, мы достали детский горшок, чтобы наш ребенок мог к нему привыкнуть. Иногда он на нем сидит. Иногда он просится на него, но делает это нерегулярно. Вчера, например, он попросился на него сесть только утром и больше не изъявлял такого желания. Когда ребенок голенький, он с удовольствием на нем сидит, но не очень любит делать это одетым. Так что, думаю, мы вроде как приучили его к горшку». Многие из этих родителей считают это успешным результатом. Звучит знакомо?

Распространенные заблуждения

Перед вами несколько весьма распространенных заблуждений – фразочек, которые мне доводилось слышать не раз

и которые определенно заслуживают того, чтобы их обсудить. Возможно, что-то из этого касается и вас тоже.

«Вроде как приучили к горшку»

«Вроде как приучили к горшку» – все равно что «вроде как беременна».

То, что ребенок пописал с утра в горшок, вовсе не означает, что вы его приучили к горшку. Если ваш малыш садится на горшок только голым, то он не приучен к горшку. Я буду с вами честной, однако вам это может совсем не понравиться: большинство родителей, с которыми мне приходилось иметь дело и которые доставали горшок, чтобы ребенок мог к нему привыкнуть, на самом деле доставали его в надежде, что малыш сам себя приучит к нему. Они так и не приступили по-настоящему к тому, чтобы начать приучать его к горшку.

Повторю еще раз: пользоваться горшком – это навык, которому ребенку нужно научиться. Напомню еще раз и то, о чем говорила в первой главе: ребенок учится посредством повторения. Таким образом, достав горшок, вы должны быть готовы снова и снова учить своего ребенка, как правильно его использовать.

Я то и дело вижу, как родители путают своего ребенка, сбивают его с толку, пока «пытаются» приучить его к горшку.

Я процитирую слова мастера Йоды из «Звездных войн»: «Нет, не пробуй! Делай или не делай». Дословная цитата от мудрого зеленого персонажа.

Эта фраза полностью вписывается в мою теорию о «вроде как приучили к горшку», или подходит родителям, «пытающимся» приучить ребенка к горшку.

Вы либо приучаете ребенка к горшку, либо не приучаете. Третьего не дано. Если вы «пытаетесь» приучить ребенка к горшку, то вы халтурите.

Будьте уверены в себе и верьте в своего ребенка. Вы оба способны с этим справиться, сделать это быстро, аккуратно и эффективно.

Когда вы «пытаетесь» приучить ребенка к горшку, то обычно это выглядит следующим образом: вы просите своего ребенка писать только в горшок, а потом все равно надеваете на него подгузник, просто потому, что сегодня вам так удобней. Вы просите своего ребенка сказать вам, когда ему захочется писать, а потом просите его подождать минутку, потому что заняты чем-то другим. Вы достаете горшок, чтобы ребенок мог им пользоваться, однако не приучаете его пользоваться им постоянно. Затем наступает день, когда вы устаете от этих «попыток» и решаете

взяться за дело серьезно. Теперь вы говорите: «Я серьезно». Но ребенок-то уже давно понял, что это не так.

Так что не нужно доставать горшок заранее, чтобы ребенок мог к нему привыкнуть. **Достаньте горшок тогда, когда решите перейти к серьезным действиям.** То есть тогда, когда решите, что все свои дела ребенок должен делать только в него и больше никуда.

«Но я не хочу его заставлять»

Это, пожалуй, вторая по популярности фраза в деле приучения ребенка к горшку, уступающая лишь убеждению «подождать, когда он будет готов». Прежде всего, нам следует понять, откуда у этой фразы растут ноги, после чего разберемся, какой она приобрела смысл у современных родителей.

Идея о том, что ребенка нельзя заставлять садиться на горшок, равно как и мысль о том, что нужно подождать, пока он будет готов, появилась в ответ на распространенную в сороковых годах прошлого века методику приучения детей к горшку, в рамках которой их привязывали к нему ремнями начиная с девятимесячного возраста. Малышам ставили мыльные свечи, провоцирующие дефекацию. Дети часто становились жертвами несчастных случаев либо часами оставались сидеть в собственных экскрементах. Давайте сразу определимся – именно такой подход я и называю «заставлять» ребенка. Да, это было действительно ужасно и жестоко.

Затем появился доктор Спок, и детская психология получила новый виток развития. Он заявил, что ребенок – это маленький человек, который способен не только испытывать боль, но и вырастать с этой болью в неприспособленного к жизни взрослого человека. Следующие пятьдесят лет постепенно появлялись на свет идеи, которыми руководствуются в воспитании своих детей все современные родители, в том числе все больше и больше набирающее популярность так называемое естественное родительство (совершенно новое на самом деле понятие). Так маятник качнулся в противоположную сторону. На мой взгляд, на сегодняшний день мы дальше некуда отошли от подхода к воспитанию детей, который был распространен в сороковых годах прошлого века.

Из-за тупого журнала «Time» и его печально известной обложки с кормящей грудью матерью (апрель 2012) некоторые современные подходы к воспитанию стали предметом весьма неприятных споров. Что касается меня, то я соблюдала принципы современной версии естественного родительства, особенно в первый год жизни моего ребенка. Чтобы вам было понятней, я

носила его в сумке-кенгуру практически постоянно, кормила его грудью по запросу и спала с ним в одной кровати. Затем я начала импровизировать, всецело полагаясь на свое материнское чутье. Отличной книгой по этой теме – хотя я не уверена, употребляется ли в ней термин «естественное родительство», – является «Принцип преемственности» Жана Ледлоффа. **Самое главное, что я уяснила из этой книги, – это то, что ребенок должен оказаться в центре вашей повседневной жизни, чтобы он знал свое место в этом мире.** В этом случае ребенок осознает, что он является частью единого целого, будь то семья или общество, а также учится повседневным делам и заботам.

Работая специалистом по приучению маленьких детей к горшку, я снова и снова замечаю, как искажаются все эти идеи в современных подходах к воспитанию детей. Зачастую ребенок *становится* центром, вместо того чтобы быть в центре. Ребенок получает всеобщее внимание, ему всячески внушают, что он самый несравненный и особенный. Помимо этого, как я уже говорила в первой главе, мы по какой-то совершенно непонятной мне причине пришли к выводу, что наши дети могут сами принимать свои собственные решения, независимо от того, что является правильным для них в долгосрочной перспективе.

Возможно, вас разозлили мои слова, и это нормально. Но мне хотелось бы снова подчеркнуть, что детей можно и нужно подталкивать к изучению новых навыков. Мы все люди, а людям от природы нравится, когда у них хорошо получается то, что они делают.

Психологи обнаружили, что если бездумно хвалить ребенка, то это может привести к тому, что он будет делать лишь то, что у него хорошо получается.

Нам не нравится делать что бы то ни было плохо. В результате человек – любой человек, будь то большой или маленький – решает оставить все как есть, так как обучение чему-то новому означает, что поначалу у него это будет получаться плохо.

Будучи родителями, мы несем ответственность за обучение своих детей новым навыкам и за то, чтобы подталкивать их в процессе этого обучения вперед. Подумайте сами: если в жизни вашего малыша все чики-пуки, то какой ему вообще смысл что-то менять? С чего вдруг он должен добровольно решить променять такие удобные подгузники на горшок? Посмотрите на это глазами вашего ребенка. Ему в этом нет совершенно никакой выгоды. Малышу нет никакого смысла прекращать делать то, что он делает, или даже просто подвергать это сомнению. Вы ведь за ним все убираете. Текущая ситуация его более чем устраивает,

так зачем ему что бы то ни было менять? Это родители подталкивают ребенка к переменам, потому что – как и практически во всем, что требует обучения и тренировки, – мы знаем, что так для малыша лучше.

Каким бы ни был ваш воспитательный подход, я прекрасно понимаю, почему вы не хотите заставлять своего ребенка, давить на него. **Вместе с тем подталкивать и заставлять – совершенно разные вещи.** Нет ничего жестокого или предосудительного в том, чтобы доводить дело до конца, даже если ребенку это не очень по душе. Ведь нам, родителям, приходится заставлять своих детей делать домашнюю работу и заниматься на фортепиано. Для этого вам вовсе не обязательно становиться родителями-тиранами – всегда можно найти золотую середину.

Мне вспоминается, как я учила своего сына кататься на горных лыжах. В тот день мне приходилось снова и снова его подталкивать, чтобы помочь ему преодолеть страх. Я знала, что он на это способен, и не собиралась возвращаться домой после стольких сборов перед поездкой в горы. Заметьте, я не «принуждала», я лишь подталкивала его, однако довольно *усердно*. Он злился и ворчал на меня, а я злилась и ворчала на него. Мы оба кричали, но, будь я проклята, я не собиралась покидать горы раньше времени. Я просто приняла к сведению все, что знаю про своего сына, и перестала париться по поводу результата. Совместными усилиями мы справились, и теперь он обожает кататься на лыжах.

Преодоление возникающих сомнений и страхов, как ваших, так и вашего малыша, – неотъемлемая составляющая воспитания ребенка. Конечно, я могла вернуться домой, покинуть горы. Но он *научился* в тот день чему-то новому, тому, что сделало его чуточку *счастливее*.

Когда учишься чему-то новому, это всегда связано с сомнениями и страхами, не правда ли?

И в результате всегда получается что-то изумительное. Всегда.

Когда человек учится чему-то новому, когда у него получается то, на что он считал себя неспособным, он неизменно испытывает чувство гордости. Это касается как вас, так и вашего ребенка.

Да, первую неделю или около того вам придется полностью посвятить себя приучению ребенка к горшку. Но это определенно будет стоить гордого выражения лица вашего малыша, когда он научится делать то, о чем всего неделю назад не имел ни малейшего представления. Конечно, вы можете столкнуться с сопротивлением с его стороны. В первую неделю в детском саду

где-то десяток ребятишек настолько противились тому, чтобы ходить в садик, словно их там пытали. Они кричали, вырывались из рук, пинались. Тем не менее родителям по разным причинам нужно было отдать их в детский сад. И знаете что? Как только дети поняли, что у них попросту нет другого выбора, они успокоились и в конечном счете *полюбили* детский сад. Когда он стал частью их повседневной жизни, они и относиться к нему начали соответствующим образом. Теперь представьте себе, что бы было, если бы родители не проявили настойчивости в этом вопросе?

Немного позже мы еще поговорим о сопротивлении со стороны ребенка, можете не сомневаться. Но пока что мне хотелось бы, чтобы вы раз и навсегда усвоили следующее: приучение к горшку никоим образом не связано с тем, чтобы заставлять ребенка делать что-то, на что он не способен. Никто не начинает приучать ребенка к горшку с мыслями вроде: «Я буду заставлять его по полной программе. Этот маленький засранец научится пользоваться горшком, нравится ему это или нет», так ведь? Никто так не делает! Во всяком случае, никто из тех, кто купил мою книгу. Среди моих клиентов обычно не бывает таких родителей.

Тем не менее снова и снова я вижу, как происходит следующее:

«Джонни, ты хочешь писать? Ты хочешь писать прямо сейчас? Ну же, пойдем пописаем. Пожалуйста. Мамочка уже идет. Хочешь пойти со мной? Ну давай, Джонни, я не шучу. Скоро будет пора читать книжку, но перед этим нам надо пописать. Я знаю, что тебе хочется писать, ведь ты не писал все утро. НУ ДАВАЙ ЖЕ. Я хочу, чтобы ты пописал прямо сейчас. Видишь, ты уже пританцовываешь. Ну же, дружок, пописай. Пожалуйста. ТыведьхочешьписатьТыведьхочешьписатьТыведьхочешьписать?????»

Нет-нет, это совершенно не настойчивые просьбы, что вы.

Между прочим, так делают те родители, которые якобы не хотят «заставлять» своих детей что-то делать. **Не знаю, как вы, но, на мой взгляд, это выглядит ужасно настойчиво.** Большинство людей даже не отдают себе отчета, насколько сильно они давят на своего ребенка, тем самым до смерти ему надоедая. Я снова и снова объясняю родителям, что для успешного приучения ребенка к горшку нужно возложить на него ответственность и верить в него.

«Когда вы приучите ребенка к горшку, происшествий больше быть не должно»

Вот эта фраза мне нравится. Я то и дело сталкиваюсь с таким

мнением, когда читаю комментарии на «Фейсбуке». Я читаю об этом и в блогах, слышу на детских площадках, обычно с какой-то язвительной интонацией: «У ребенка, приученного к горшку, не бывает подобных происшествий».

Когда было такое, чтобы ваш ребенок научился чему-то новому, а потом ни разу не совершал ошибок? Глупость какая-то, не правда ли? Странно думать, что ваш ребенок больше никогда не описается или не обкакается. Мне бы хотелось, чтобы существовал волшебный переключатель в режим «горшка», нажав на который, можно было бы больше ни о чем не беспокоиться. Ага. Конечно.

Я уверена, что, руководствуясь банальной логикой, мы все прекрасно отдаем себе отчет в том, что это нелепо. Конечно же, происшествия будут случаться. Тем не менее на деле родители рассчитывают, что обойдется без таких неприятных моментов. Большинство оказываются к ним не готовы, а я бы уточнила, что девяносто процентов родителей, с которыми мне приходится иметь дело, ожидают, что ребенок полностью приучится к горшку за один-два дня.

Даже если первые несколько дней все будет безупречно, могу вас заверить – происшествия вам гарантированы.

Приучение ребенка к горшку – процесс продолжительный. Постепенно ваш ребенок будет набираться опыта, совершенствовать этот навык. Эта книга поможет вам задать нужный курс. С каждой неделей вам будет все проще и проще и вам нужно будет уделять этому все меньше внимания. Происшествия будут случаться, причем чаще всего из-за того, что мы – родители – не будем замечать, как ребенок переминается с ноги на ногу, или забывать напомнить ему, что нужно сделать. **Главное – помнить, что все эти происшествия носят случайный характер, что у ребенка нет никакого злого умысла.** Я постоянно говорю родителям, что им нужно быть к этому готовыми. Вы ведь и так носите сейчас с собой сумку с подгузниками. Разве вам будет сложно еще месяцок потаскать с собой комплект сменной одежды для ребенка – так, на всякий случай?

Мне нравится повторять, что казусы в первую неделю – это вовсе никакие не инциденты, это обучение на практике. И вы, и ваш ребенок только разбираетесь, что здесь к чему.

Разумеется, следует задуматься, если ваш малыш *только* и делает, что ходит под себя и никогда – на горшок. Об этом мы поговорим позже.

Настоящие «происшествия» обычно случаются уже через несколько месяцев после того, как вы начнете приучать ребенка к

горшку. Как раз в тот момент, когда горшок станет для ребенка обычным делом и когда вы перестанете хвалить ребенка в устной форме и будете уже всецело полагаться, что ребенок чувствует сигналы своего организма и обязательно даст вам знать, когда ему приспичит. Вместе с тем серьезная регрессия требует серьезного анализа. Раз уж я подняла эту тему, давайте поговорим о ней подробнее.

Регрессия

Эта проблема чаще всего возникает, когда родители ожидают следующего ребенка и опасаются, что им не удастся должным образом приучить к горшку старшего, у которого, собственно, и начинается регрессия, когда дома появляется младший братик или сестричка. Говоря простыми словами, регрессия – это движение назад. **Дети действительно иногда регрессируют в своем развитии, когда в семье появляется второй ребенок. Чаще всего это выражается в том, что они начинают ходить под себя.** Вместе с тем лично мне никогда не доводилось быть свидетелем того, чтобы ребенок регрессировал до уровня развития, предшествовавшего приучению к горшку.

Любая серьезная перемена в жизни ребенка – рождение младшего брата или сестры, переезд, развод родителей – может стать причиной регрессии.

Своей регрессией ребенок словно выражает возникающие у него эмоции, которые он пока не способен сформулировать на словах. Делает он это всегда с одной-единственной целью – привлечь внимание. Мне всегда грустно слышать от людей: «Ой, да он просто хочет привлечь наше внимание». Так уделите ему это внимание. Это ведь не просто какой-то каприз.

Вместе с тем не стоит думать, что регрессия у вашего ребенка обязательно будет выражена именно в том, что он начнет ходить под себя. Некоторые дети реагируют на серьезные перемены в своей жизни несколько по-другому. В случае с появлением еще одного малыша в семье старшие детки могут начать бить его, кусать вас или полностью игнорировать новобранца. Мы поговорим об этом подробнее в девятнадцатой главе «Самые полезные мои рекомендации».

Итак, с самыми распространенными мифами и заблуждениями мы разобрались. Многие из них, к несчастью, можно услышать очень часто. Если же задуматься об их смысле, то все эти заблуждения разбиваются в пух и прах. Теперь же, друзья мои, настало время хорошенько морально подготовиться.

Глава четвертая. Настройтесь: психологическая подготовка

Эта глава целиком и полностью посвящена тому, чтобы подготовить вас к тому, что ждет впереди!

Понимаю, что вам не терпится как можно скорее начать приучать ребенка к горшку, однако грамотный настрой и правильное понимание вопроса – очень важные составляющие этого процесса (на самом деле это важнейшая составляющая воспитания детей в целом).

Первоначально нам следует избавиться от любых предубеждений по поводу того, сколько этот процесс должен занять времени.

Я уже упоминала о волшебном трехдневном обучении. Да, ребенок может научиться пользоваться горшком за три дня. И даже за день. Но точно так же на это может потребоваться целых семь дней.

Забавно, что каждый из нас любит говорить о том, какой их ребенок особенный и не похожий на других – нам нравится тот факт, что двух одинаковых детей, как и снежинок, не бывает, – и все равно многие родители хотят, чтобы им предоставили какой-то типовой, универсальный метод приучения ребенка к горшку. Запомните, такого не бывает.

Несмотря на огромное количество различных «методов» приучения ребенка к горшку, на самом деле существует лишь два основных подхода:

• Поощрения

• Постоянство и полная вовлеченность

Вот и все. Мы будем работать по второй системе. Ваш ребенок – особенный. У него свой неповторимый набор генов, доставшийся случайно от папы с мамой. Он учится в своем собственном темпе и своими собственными методами, и вы должны относиться к ним с уважением. Использование горшка –

это одновременно и один из первых навыков, которому вы активно учите своего малыша, и одна из первых вещей, которую он сам активно познает.

За годы своей практики я пришла к выводу, что в жизни каждого ребенка есть волшебный благоприятный период продолжительностью две недели, в течение которого его можно удивительно легко приучить к горшку. Проблема в том, что невозможно заранее определить, когда именно начнутся эти две недели для отдельно взятого ребенка.

Перед тем как вы на самом деле начнете приучать ребенка к горшку, вам нужно сделать пару вещей в рамках подготовки к этому процессу.

Назначьте дату

Вам необходимо выбрать дату, когда вы приступите к делу. Вы можете выбрать совершенно любой день. Я бы рекомендовала начать через две недели после прочтения этой книги, но на самом деле вы можете приступить к этому уже завтра. Двухнедельный период нужен для того, чтобы вы могли хорошенько подготовиться, а ваш мозг – немного передохнуть. Готова поспорить, что в последнее время вы немало читали о приучении ребенка к горшку, думали на эту тему, спрашивали об этом других мамочек на детской площадке, давали от ворот поворот надоедливым всезнайкам и испытывали небольшое чувство вины каждый раз, когда меняли ребенку подгузник. Выделите себе две недели, чтобы в этот период НЕ думать об этом. Выберите дату, которая позволит вам и, хочется надеяться, вашему супругу полностью посвятить следующие три-четыре дня приучению ребенка к горшку. Идеальное время для этого – праздничные выходные. Точно такой же подготовительный период люди устраивают, выбирая дату начала новой диетической программы, программы тренировок или дату полного отказа от курения. Он дает возможность напоследок хорошенько оторваться. **Выберите дату старта к обучению, и две недели радуйтесь тому, как просто иметь дело с подгузниками.** Этот период ожидания также подготовит вас к очень знаменательному событию в жизни вашего малыша, к новому этапу его развития. Это одновременно и радостно, и грустно, и вам наверняка потребуется немного покопаться в себе. Лично я убеждена, что мы не должны сдерживать развитие наших детей, стремясь удовлетворить собственные эмоциональные потребности. Немного погодя я расскажу вам о том, как вам и вашему ребенку справиться с

эмоциональной нагрузкой, неизбежно сопутствующей этой грандиозной перемене в вашей жизни.

Купите горшок либо, если вы уже купили, спрячьте его

Все без исключения родители, приходившие ко мне на занятия, допускали злополучную ошибку с заблуждением о том, что следует «достать горшок заранее, чтобы ребенок к нему привык». Если вы еще не успели его достать, не делайте этого. Если достали и ваш ребенок использовал его только для того, чтобы писать и какать, то можете его оставить. Если же горшок использовался для чего бы то ни было, помимо справления нужды, уберите его.

Я также не рекомендую вам позволить ребенку самому выбирать себе горшок. Он обязательно выберет модель с колокольчиками и свистками, а вам это ни к чему. Потому что это не игрушка. Что касается меня, то я большой поклонник кресел-горшков фирмы BabyBjörn.

Если ребенок попросит воспользоваться горшком по назначению до назначенной вами даты, позвольте ему это сделать.

Скажем, вы назначили дату начала обучения через две недели. Ребенок уже пользуется горшком, но не на постоянной основе. Тем не менее горшок стоит в ванной комнате и не превратился в игрушку. Тогда вы можете его оставить. В течение следующих двух недель разрешайте ребенку пользоваться горшком, если он об этом попросит. Только не нужно раздувать важность происходящего. Не упоминайте при ребенке про приучение к горшку. Не хвалите малыша. Просто поблагодарите его или скажите: «Ты воспользовался горшком, чтобы пописать. Спасибо».

Ничего не планируйте на неделю, следующую после выбранной даты

Чтобы избежать недопонимания, давайте уточним: **если вы выбрали в качестве даты начала обучения воскресенье через две недели, то у вас ничего не должно быть запланировано на семь дней, начиная с этого воскресенья.**

Меня обычно разбирает смех, когда я вижу, как меняется выражение лица у мамочек, услышавших это. У них отвисает челюсть, лицо белеет. Что?! Вы не ослышались: ничего не

планируйте на эту неделю. (Не переживайте, работающие мамы: мы еще поговорим немного о том, что делать, если ребенок посещает ясли или детский сад.)

Вам следует быть дома первые несколько дней, сведя количество вылазок на улицу к минимуму. Затем вам следует хотя бы в течение недели быть рядом с малышом, чтобы в случае необходимости помочь ребенку с его делами. Объяснение этой рекомендации простое: если у вас что-то запланировано, вы с большей вероятностью будете раздражаться. Что, если ваш ребенок слишком много выпьет с утра, вовремя не пописает, а вам пора будет идти на занятие по пению вместе с ним, в гости или в библиотеку? Вы наверняка начнете его подгонять и нервничать. Что, если вашему ребенку приспичит покакать, а туалет в месте, где вы находитесь, окажется неисправным? К этому моменту пройдет всего три дня с начала обучения, и вы вместе с ребенком еще не до конца научитесь понимать по его внешним признакам, что ему приспичило. Так что лучше уж сделать все от вас зависящее, чтобы максимально повысить шансы на успех!

Мне попадались родители, которые особенно злились и говорили, что не могут оставаться дома несколько дней подряд, на что я им отвечала, что если они не могут остаться дома на несколько дней вместе со своим ребенком, то им стоит немного скорректировать свои приоритеты. **В этом возрасте ребенка нельзя слишком загружать, ничем, даже развлечениями.** Если вы с супругом оба работаете полный день, то для вас у меня есть отдельная глава, посвященная яслям и детскому саду, которые заслуживают отдельного внимания. Если ребенок большую часть дня проводит не дома, то лучше всего дождаться трехдневных праздничных выходных, а то и взять еще дополнительный отгул, чтобы у вас были свободными четыре дня подряд.

Чем больше времени у ребенка будет на обучение вместе с вами, в хорошо знакомой ему домашней обстановке, тем лучше он все усвоит.

Если по какой-то причине вашему ребенку придется торопиться со своими делами, то это обязательно выйдет вам боком и приведет к ненужному стрессу.

Сделайте себе одолжение и прислушайтесь к моему совету. Выделите необходимое для этого важного дела время. Не совершайте ошибку, полагая, будто ваш ребенок будет схватывать все на лету. Не становитесь очередной жертвой иллюзии «Мой ребенок умный, он быстро сообразит, что к чему. Я выделю всего три дня, не больше! Потом снова вернусь к обычному расписанию. Я не могу себе позволить уделять этому так много

времени».

Поверьте мне на слово: такой подход неизбежно приведет к слезам – вашим слезам.

За неделю до назначенного дня

Начните говорить о том, что скоро избавитесь от подгузников. Не говорите ничего о приучении к горшку. Не упоминайте унитаз и то, что с ним обычно делают. «В воскресенье мы избавимся от твоих подгузников» – это должно быть сказано спокойно и с любовью. Не показывайте, как вы переживаете, и не делайте из мухи слона. Тут нет места эмоциям. Вам сложно выкинуть несколько подгузников? Ты чего, мам… это ж проще простого.

Кроме того, это самый подходящий момент начать разговоры про большого мальчика или большую девочку.

Пройдитесь по списку того, что ваш ребенок делает как большой мальчик или девочка. Дети обожают слушать про то, чему они научились с тех пор, как были совсем маленькими. Таким образом, вы подготовите и себя, и своего малыша к тому, что младенческая пора скоро останется позади.

В этот период развития ребенка ваши разговоры с ним могут запросто сбивать его с толку. Возможно, вам знакомы следующие фразы:

«Кто мой малыш?»

«Нет, дорогой, это не для маленьких детей».

«Прекрати немедленно, ты уже большая девочка».

Так кем же считать себя вашему ребенку? Малышом? Маленьким ребенком? Большой девочкой или большим мальчиком?

Может показаться, что все это не так уж и важно – вместе с тем будет полезно, если вы разберетесь с этим моментом и будете остерегаться подобных двусмысленностей. Иногда нашим большим детям нужно, чтобы с ними посюсюкались. Здорово, когда они понимают это и могут об этом попросить. Один ребенок, с которым мне довелось заниматься несколько лет назад, придумал фразу: «Хочу, чтобы меня понянчили». Я нашла это гениальным и воспользовалась этой фразой, когда пришло время приучать к горшку моего собственного сына. Она имела чудодейственный эффект.

Дети не боятся становиться «большими», если знают, что с ними всегда «понянчатся», когда им этого захочется.

Прямо сейчас они находятся в переходном состоянии: мы

понимаем, что они еще маленькие, но и младенцами их уже не назвать. И по сей день Паскаль просит, чтобы его понянчили (на самом деле он просит немного «маминой любви», но суть от этого не меняется). Это длится порядка тридцати секунд, после чего он переходит к занятиям «взрослого мальчика». Таким образом мы оба получаем порцию взаимной любви и нежности, которых нам обоим порой так не хватает.

Итак, вы выбрали дату, в идеале выделив себе две недели на подготовку. Вы решили ничего не планировать на целую неделю и как бы невзначай посеяли мысль, что скоро избавитесь от подгузников.

Итак… вы готовы покончить с подгузниками?

Мне пришлось добавить данный раздел уже после первого издания этой книги, потому что раньше это не казалось такой уж серьезной проблемой, во многом благодаря тому, что в былые годы не было столько онлайн-форумов для мамочек. В чем же заключается проблема? В неуверенности в себе. На первый взгляд, тут нет никакой проблемы, однако на самом деле она есть, и еще какая. Неуверенность родителей подрывает весь процесс и делает почти невозможным приучение ребенка к горшку. Я всегда могу распознать, когда неуверенность родителей в своих силах кроется за тем, что ребенок «не может разобраться, что к чему». Когда вы учите ребенка какому-то новому навыку, вы можете столкнуться со всевозможными проблемами, однако «он не может разобраться, что к чему» не должна быть одной из них. Если собак можно приучить не пачкать в доме всего за неделю, то уж человеческий детеныш точно на это способен. Если окажется, что вы говорите – либо пытались приучить ребенка к горшку ранее и говорили – «он просто не понимает, что к чему», скорее всего, проблема заключается в вашей неуверенности в себе.

Данную ситуацию я называю «покончили, да не совсем».

Вы действительно готовы к тому, чтобы начать приучать своего ребенка к горшку? Вы готовы покончить с подгузниками или не совсем готовы? Я знаю, вы скажете, что готовы. Но так ли это на самом деле?

Согласно моему опыту, большинство родителей не могут дождаться момента расставания с подгузниками, однако тех же самых родителей охватывает сомнение, когда дело доходит до приучения ребенка к горшку. Они уверены и не уверены одновременно. Это про вас? Хорошенько об этом задумайтесь. Это лучший индикатор того, насколько успешно пройдет процесс

обучения. Ответьте на следующие вопросы, чтобы определиться, как обстоят дела с этим у вас:

1. **Вы собираетесь просто попробовать приучить ребенка к горшку, а затем действовать по обстоятельствам?** Мы уже говорили немного про слово *попробовать*, и я на полном серьезе уточнила: вы не можете позволить себе мыслить подобным образом. **Не нужно быть тряпкой и начинать с мыслью «мы попробуем».** На самом деле если вы планируете «попробовать», то лучше и вообще не начинать. Ничего у вас не выйдет, если вы будете «пробовать». Получится только тогда, когда вы начнете *действовать*. Помните слова Йоды? Делай или не делай. Не пробуй.

2. **Вы не уверены, готов ли ребенок? Вы переживаете, что он еще слишком маленький для этого?** Большая часть предыдущих глав этой книги была предназначена для того, чтобы убедить вас, что ребенок не просто способен приучиться к горшку в этом возрасте – его *желательно* приучить, пока он еще маленький. Если же вы по какой-то причине по-прежнему полагаете, что ваш ребенок слишком маленький или не способен на это, то вас ожидает грандиозный провал. «Готовый» – это расплывчатое понятие. Лучше задайтесь вопросом: «СПОСОБЕН ли на это мой ребенок?» Поищите ответ на этот вопрос у себя внутри, доверьтесь своему чутью. Слушайте только свое сердце – оно даст вам правильный ответ, когда дело касается вашего ребенка.

3. **Почему вы хотите приучить своего ребенка к горшку?** Это вопрос с подвохом. Будьте честны перед собой, отвечая на него. Да, многие родители просто хотят поскорее покончить с подгузниками. Это подходящая мотивация, но явно не самая лучшая. Это все равно что правильно питаться для того, чтобы похудеть. Вам нужна мотивация посерьезнее, которая не рассыплется под тяжестью возникших трудностей. Не начинайте приучать ребенка к горшку прямо сейчас только потому, что вам хочется, чтобы он во всем был первым. Можете не сомневаться – с таким подходом у вас ничего не выйдет. Не делайте этого, чтобы кому-то что-то доказать.

Так какая же существует достойная причина для того, чтобы приучить своего ребенка к горшку? В первую очередь вами должно руководить желание повысить самооценку малыша за счет освоения нового навыка. Желание помочь ему гордиться собой. Мои *любимые* слова благодарности – и слышу я их постоянно от своих клиенток – представляют собой что-то вроде: «Я просто ОБОЖАЮ выражение лица своей дочурки. Она ТАК собой гордится». Я говорю это снова и снова: нельзя просто взять

и наградить ребенка чувством собственного достоинства. Оно развивается в процессе освоения им новых навыков. Вот это я называю подходящей мотивацией!

4. **Что ваши подруги и ближайшие родственники думают по поводу приучения ребенка к горшку?** На самом деле это играет *огромнейшую* роль. Представьте, что вам каждый день придется быть как на вулкане, приучая ребенка к горшку на фоне того, что все из вашего непосредственного окружения то и дело будут твердить, что ваш ребенок еще слишком маленький для этого – конечно, вас неизбежно будут одолевать серьезнейшие сомнения. Начинайте приучать ребенка к горшку, несмотря ни на что, только обязательно перед этим хорошенько морально подготовьтесь и не позволяйте никому сбивать вас с толку.

Если вы успешно приучите своего ребенка к горшку, то тем самым утрете нос всем тем, кто в это не верил и в вас сомневался.

Вы покажете им, что они ни черта не смыслят в детях. Другими словами, они эмоционально заинтересованы в том, чтобы вы потерпели неудачу. Если вам хватит смелости, задайте таким «доброжелателям» следующий вопрос напрямую: «А какое вам вообще дело до того, как и когда я приучу своего ребенка к горшку?»

Кроме того – и я знаю это по тому, что вижу на «Фейсбуке», – у вас тотчас же появится повод для гордости. Только не нужно начинать приучать ребенка к горшку с этой одной-единственной целью, ладно?

Если вы лишь мельком прочитали последние четыре вопроса, вернитесь к началу и задайте их себе снова. Вы должны быть уверены на сто процентов, что *готовы* к этому.

Вы должны верить не только в то, что ваш ребенок способен на это, но и в то, что освоение этого навыка обязательно пойдет ему на пользу.

Приучайте ребенка к горшку, руководствуясь уместными причинами – потому что пришло время, потому что это его следующий этап развития. Обязательно заручитесь поддержкой окружающих либо избегайте людей, которые эту поддержку вам явно не собираются оказывать.

Нет ничего страшного, если вас одолевают небольшие сомнения. Главное – не позволять этим сомнениям все портить. Я сталкиваюсь с этим снова и снова – ребенок впитывает отношение родителей к происходящему, перенимает его. Называйте, как хотите – флюиды, энергетика, невербальные сигналы, – но факт остается фактом: дети впитывают наши эмоции. Они чувствуют эмоциональную подоплеку в любой ситуации. Ребенок запросто определит, что вам грустно, каким бы веселым ни было ваше

лицо. Ваш ребенок невероятно чувствителен и восприимчив – все дети такие. Они пока еще не обзавелись толстым слоем эмоциональной защиты, который мы с вами носим каждый день, чтобы не быть такими уязвимыми.

Всегда помните, что дети чувствуют исходящие от вас флюиды.

Если вас одолевают сомнения, то и ребенок тоже будет сомневаться, в результате чего вам будет казаться, что он «не понимает, что к чему».

Если в вашей голове преобладают мысли вроде *«Я не уверена, что он готов»*, то знаете, что? Все будет действительно выглядеть так, будто ребенок не готов или «не понимает, что к чему». На успешный результат при таком подходе можно не рассчитывать. Вы будете путать ребенка своими словами и поступками. Он не сможет сказать вам: «Слушай, мам, ты противоречишь сама себе. Я никак не пойму, чего ты от меня хочешь». Вместо этого он просто будет «не понимать, что к чему», когда дело будет касаться горшка. Если ваш рот говорит одно, а сердце – другое, то ребенок будет в замешательстве. Теперь понимаете?

Теперь давайте перейдем к обсуждению важных вопросов, актуальных для современности. Тут не будет как таковых готовых ответов, однако поговорить об этом очень важно для того, чтобы у вас было правильное понимание происходящего.

Удержитесь от желания сменить статус в социальных сетях, пока дело не будет сделано

Ради всего святого, не нужно постить на «Фейсбуке» или в «ВКонтакте» о том, что вы начинаете приучать ребенка к горшку. Когда вы успешно справитесь с этой задачей, то вперед, смело хвастайтесь перед своими онлайн-друзьями. Пишите об этом хоть каждый день на протяжении гребаного года, если вам так этого хочется! Если же вы оповестите своих подписчиков о том, что начинаете приучать ребенка к горшку, то незамедлительно получите как минимум тридцать четыре комментария от всевозможных «специалистов» в этом вопросе. Я очень рада, что ваша лучшая подружка приучала своих детей к горшку с помощью конфет, но *вы*-то поумнее ее. Исполненные благих намерений, друзья непременно наполнят вашу голову сомнениями. Если же вы столкнулись с какими-то проблемами или просто хотите поныть, подписывайтесь на нашу страницу на «Фейсбуке» «Oh Crap! Potty Training», где вы найдете множество мам-единомышленников и гору поддержки. Однако не стоит

рассчитывать на понимание на своей собственной страничке в соцсети.

Сон

Да, нам, мамам, суждено вечно недосыпать. Но это касается не только вас, но и вашего ребенка. Наши дети в общем и целом сильно не высыпаются. Двухлетнему ребенку нужно порядка двенадцати часов сна в сутки, а большинство из них даже близко не подходят к этой отметке.

Самое безумное с недосыпом то, что уставший ребенок выглядит перевозбужденным. Так что, если на часах семь вечера, и вы думаете, что ребенок не устал, так как без устали гоняет по дому вашу собаку, скорее всего, вы в корне ошибаетесь. Этот ребенок, скорее всего, переутомился.

Еще один признак того, что ребенок устал, – это безуспешные попытки уложить его спать.

Ребенок должен засыпать без особых проблем. Если этого не происходит, то очень вероятно, что он переутомился. Уставшие дети ведут себя неуклюже, более возбужденные и чаще устраивают истерики, кидаются на окружающих и капризничают. «Не-е-е-ет, я хочу розовую кружку. Нет, голубую. Нет, розовую». Впрочем, вы сами знаете, как это обычно происходит. Двухлетние дети славятся своим непостоянством, но уставшие двухлетние дети доводят все до безумного абсурда.

Разберитесь с режимом сна, прежде чем начинать приучать ребенка к горшку. Всегда стремитесь к тому, чтобы ребенок спал *больше*. Если у вас и вашего ребенка проблемы со сном, обратитесь за помощью *до* того, как начать приучать его к горшку.

Лучшим известным мне специалистом по проблемам детского сна является Алланна МакДжин (http://goodnightsleepsite.com/[2]). Она потрясающим образом помогает родителям и их детям вернуться к нормальному, здоровому режиму сна. Я не собираюсь вдаваться в подробности по поводу сна, но знайте – вам просто необходимо заранее разобраться с этим вопросом, если вы хотите, чтобы все прошло максимально безболезненно и легко.

Приучайте к горшку того ребенка, который у вас есть

Очень полезный совет. Ваш ребенок такой, какой он есть, и вовсе не обязательно такой, каким вы хотите, чтобы он был. Нам всем хочется, чтобы наш ребенок был послушным, любящим и

вежливым. Но мы имеем то, что имеем. И мы любим его всем сердцем, несмотря ни на что. Приучая ребенка к горшку, следите за тем, чтобы не погружаться в фантазии «Как бы я хотела, чтобы он…»

Мечтать о том, чтобы ваш ребенок был другим, бессмысленно. Многое в нем заложено от природы, и вы всегда должны стремиться использовать его сильные стороны. Работая со своими клиентами, я никогда не пытаюсь исправить обнаруженные недостатки. Мы отталкиваемся от того, что заложено в ребенке природой.

Есть тут еще один момент. Если у вашего ребенка были какие-то особенные «проблемы» до того, как вы начали приучать его к горшку, – скажем, он плаксивый, несговорчивый или любит устраивать сцены и истерики, – то вам придется иметь дело с этим же ребенком и этими же проблемами, пока вы будете приучать его к горшку. Они не просто никуда не денутся, но могут еще и усилиться на какое-то время. Опять-таки ничего страшного. Просто знайте, к чему вам следует готовиться.

Штаны, одежда и самостоятельность

Ваш ребенок может одеваться и раздеваться без вашей помощи? Что ж, вам имеет смысл начать учить его этому, если он еще не овладел этими важными навыками. Иногда мы даже не думаем об этом, пока не начнем приучать ребенка к горшку, и только потом до нас это доходит!

Важно не забывать, что большинство детей этого возраста по-прежнему не умеют обращаться с одеждой. Ничто так не обескураживает родителей или ребенка, как ситуация, когда он, движимый желанием пописать, направляется к горшку, однако не может справиться со своими штанишками. Вот беда!

Есть несколько способов, которые могут вам помочь. Во-первых, непонятно, почему мы говорим детям «*снять* штаны». Они понимают все буквально. Лучше говорить им «спустить штаны» – так ребенку будет гораздо проще научиться с ними обращаться.

Определенно нужно начать приучать ребенка одеваться самостоятельно – это уже сам по себе важнейший навык и серьезный шаг в развитии ребенка. Он дает ему столько власти и возможностей! Чтобы научить ребенка самостоятельно одеваться, вам могут потребоваться более развернутые формулировки, чем просто «Я надеваю на тебя штаны». Помните, что для него это совершенно новый навык! Так что постарайтесь

как можно подробнее описать свои действия: «Я поддеваю большим пальцем резинку, видишь? Теперь я могу взяться за штаны и спустить их».

Некоторым родителям на помощь приходят «игры с переодеванием». Ребенок будет с радостью в течение часа примерять различные наряды. Сделайте так, чтобы ему было весело! Главную роль в этом вопросе играет практика, а многим детям этого возраста ее явно недостает. Спешка, связанная с желанием пописать, вряд ли позволит ребенку хорошенько потренироваться. Так что выделите время на то, чтобы научить ребенка спускать штанишки.

Сейчас также самое подходящее время для того, чтобы начать прививать ребенку самостоятельность и ставить перед ним определенные цели. Давайте ребенку различные задания – например, попросите его ставить грязную тарелку в раковину после того, как он поест. Эти обязанности помогают ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным, а также ощущать себя частью чего-то большего. Дети обожают, когда у них есть собственная роль в семье, которую они знают и понимают.

Папы

Обязательно убедитесь, что ваш супруг готов поддерживать вас в этой затее. Будет проще, если вы убедитесь в этом *до* того, как начнете приучать ребенка к горшку. В конце книги вы найдете «Шпаргалку для папы». Под «папами» я подразумеваю не только отцов, но и любых других людей, ухаживающих вместе с вами за ребенком. Это может быть даже мама, если в основном ребенком занимается папа.

Теперь мне бы хотелось кое-что вам разъяснить. Я делаю серьезные обобщения, руководствуясь своим опытом работы с разными людьми. Этот раздел никоим образом не должен обидеть отцов и *любых других* партнеров по воспитанию ребенка. Мне сказали, что некоторые папы почувствовали себя лишними, читая эту главу, и я извиняюсь перед ними. Поймите, что огромное количество отцов не принимают полноценного участия в уходе за маленьким ребенком. В прошлом это было настолько острой проблемой, что я не могу теперь обойти ее стороной. Спасибо за ваше понимание.

Хорошим признаком того, что вам не видать поддержки со стороны отца ребенка, будет его нежелание читать эту книгу (даже частично). **Говорю вам напрямую – это неминуемо усложнит вам задачу.**

Существует несколько причин, по которым некоторые отцы не особо радуются возможности помочь приучить ребенка к горшку. Думаю, главная из них заключается в том, что они не привыкли выполнять связанные с горшком обязанности. Зачастую они меняют подгузники гораздо реже мамы, а то и в принципе не планируют принимать активного участия в приучении ребенка к горшку.

Кроме того, большинство пап работают. Они возвращаются уставшие и раздраженные, и какашки явно не вписываются в их понятие об отдыхе. Я все понимаю. Просто напомните им, что это лишь *временно*.

Если вы чувствуете сопротивление со стороны своей второй половинки, постарайтесь с этим разобраться до того, как начнете обучение.

Если мужчина будет вести себя упрямо, то сумасшедший дом вам гарантирован. Вы будете тратить время на перепалки с мужем и попытки отстоять свою точку зрения вместо того, чтобы учить ребенка пользоваться туалетом. Кроме того, эта ситуация будет *чрезвычайно* давить на ребенка, что неизбежно выйдет вам боком.

Особенно часто сопротивление со стороны отцов оказывается выражено в том, что они искренне уверены, будто ребенок еще слишком маленький для этого. В конце концов, в современном обществе стало считаться нормой (очень странной нормой) как можно дольше пользоваться подгузниками и не спешить с приучением ребенка к горшку, так что вам, возможно, придется бороться со взглядами вашего супруга на то, что есть «нормально» или «правильно», если вы хотите начать приучать ребенка к горшку прямо сейчас. Кроме того, некоторые папы убеждены, что ребенка нужно поощрять сладостями или чем бы то ни было еще, а как мы уже с вами говорили, мы следуем совершенно другому подходу.

Итак, предположим, вы столкнулись с явным отказом принимать участие в вашей затее либо чувствуете какое-то сопротивление со стороны супруга. Во-первых, ни в коем случае не игнорируйте это! Согласно моему опыту, когда один из родителей не хочет принимать в этом участия, у ребенка все идет наперекосяк. Малыш сталкивается с двумя противоборствующими силами, и это сбивает его с толку. Даже не надейтесь на то, что ваш супруг просто «не будет путаться у вас под ногами». В какой-то момент начнет путаться под ногами и мешать вам. Кроме того, в какой-то момент вам все равно придется оставить ребенка с его отцом.

Вы можете попробовать поговорить с ним по душам, выбрав

для этого какой-нибудь подходящий момент. Не нужно пытаться завести разговор, когда вокруг суматоха – во время ужина или когда нужно укладывать ребенка спать. Попытайтесь понять, в чем именно кроется причина его сопротивления. Приведите различные доводы, о которых я не раз упоминала. Спросите его напрямую, в конце концов. Не довольствуйтесь расплывчатыми ответами. Если у него есть какие-то настоящие, искренние, резонные доводы против, то вам нужно их обязательно обсудить и разобраться с ними.

Если вы полагаете, что супруг не заинтересован в том, чтобы приучить ребенка к горшку, потому что не ему этим заниматься… то так не годится. Думаю, что мамы порой пренебрегают мнением супругов, потому что в основном сами занимаются ребенком. Мне попадались папы, которые были глубоко оскорблены тем, что мама просто взяла и решила без их ведома приступить к этому важному этапу развития ребенка.

Отец играет в этом такую же важную роль, как и вы, так что позвольте ему участвовать в нем с самого начала.

Пара слов про горшки

Я большой поклонник как горшков, так и детских стульчаков для унитаза. Я не стану вам говорить, где хранить горшок или сколько горшков должно быть у вас дома. Если хотите, поставьте по горшку в каждую комнату. Мне попадались родители, которые считали, что ребенок должен писать или какать только в туалете, но лично я считаю, что это не так уж и важно.

Детям важно, чтобы «удобства» располагались как можно ближе. Со временем они научатся делать свои дела вдали от посторонних глаз в туалете.

Вместе с тем мне бы хотелось вас познакомить с такой замечательной вещью, как «Squatty Potty». Вы можете приобрести это потрясающее изделие, в качестве дополнительной скамеечки для туалета. Подробнее об этом приспособлении мы поговорим в десятой главе «По-большому».

Приучение к горшку ребенка на грудном вскармливании

Вы по-прежнему кормите своего ребенка грудью? Это здорово. Подход к приучению его к горшку будет точно таким же, но с одним небольшим нюансом: так как вы не знаете в точности, сколько именно ребенок съедает, вам придется быть чуточку

внимательнее к тому, сколько из него выходит. **Не пробуйте отлучить ребенка от груди непосредственно перед или тем более во время процесса приучения его к горшку!** Приучение к горшку – серьезная перемена в жизни малыша, и он точно не справится с двойной эмоциональной нагрузкой. Кроме того, ему может понадобиться утешение в виде вашей груди, пока он привыкает к новому для него явлению – горшку.

Дорогие ковры, полы или мебель

У большинства людей с маленькими детьми, которых я знаю, дома, как правило, нет ничего по-настоящему ценного. Если же у вас все-таки в некоторых комнатах находятся дорогие восточные ковры или антикварная мебель, стоящая больше всего вашего дома, то лучше вам исключить эти комнаты из программы приучения ребенка к горшку. В идеале лучше и вовсе их какое-то время держать закрытыми. Вы придете в бешенство, если ребенок описает или обкакает что-то из этого, а ведь ничто не тормозит приучение ребенка к горшку так сильно, как вышедшие из себя родители. Ваше поведение все время должно быть непринужденным – это залог успеха. Многие родители – в основном те, кто живет в съемной квартире либо у кого дома дорогие деревянные полы, – держат ребенка в пределах кухни день-другой, пока он не овладеет основными аспектами использования горшка.

Итак, мы обсудили самые главные вопросы, с которыми вам следует разобраться перед тем, как начать приучать ребенка к горшку. Как только вы все уладите, можете мне поверить… все будет идти гладко. Если нужно, вернитесь в начало главы и перечитайте ее еще раз. Лучше потратить дополнительное время на моральную подготовку, но провести ее основательно, чем поторопиться и не достичь результата.

Глава пятая. Откажитесь от подгузников. Практическое руководство

Итак, вы провели необходимую моральную подготовку и настроились на нужный ход мыслей. Вы выделили необходимое время и теперь готовы отказаться от подгузников.

Вспомните хронологию. Нам предстоит изменить уровень понимания ребенка с «Я ничего не понимаю» до «Я пописал», потом до «Я писаю» и, наконец, до «Мне нужно пописать».

Так вкратце выглядит хронология процесса приучения ребенка к горшку.

Я бы хотела, чтобы вы представляли себе процесс приучения ребенка к горшку, состоящий из отдельных обучающих этапов. Я так и буду их называть: этапами, или блоками.

Независимо от того, с чего вы начинаете, процесс приучения ребенка к горшку следует представлять башней из кубиков, которую вы строите.

Если один блок («кубик» вашей башни) не выучен должным образом, то башня окажется неустойчивой и перевернется. Такой образ мышления сильно повышает вероятность успешного приучения ребенка к горшку.

Разбивка процесса обучения на отдельные этапы также позволит вам, в случае возникновения проблем в будущем, понять, что именно и когда именно пошло не так.

Родители, которые не пользуются подобным подходом, в случае возникновения трудностей оказываются не в состоянии определить, в чем именно проблема. Этот подход позволяет вам сказать что-нибудь вроде: «Так! Первый этап был пройден полностью. Проблемы начались только после того, как мы перешли ко второму этапу». В качестве приятного дополнения поэтапный подход также упрощает восприятие всего процесса целиком: он больше не выглядит таким уж трудновыполнимым.

Ниже представлены основные обучающие этапы, или блоки обучения:

1. Ребенок писает и какает голышом, с напоминанием или без с вашей стороны.

2. Ребенок писает и какает в одежде, без нижнего белья, с напоминанием или без с вашей стороны.

3. Ребенок писает и какает в различных ситуациях, с напоминанием или без с вашей стороны.

4. Ребенок писает и какает в трусиках, с напоминанием или без с вашей стороны.

5. Ребенок регулярно сам просится на горшок.

6. Ребенок не писается во время сна ночью и днем.

7. Ребенок идет в институт. Возможно, вам по-прежнему иногда нужно будет ему об этом напоминать.

Далее я проведу вас по каждому из этих этапов и расскажу вам, *что* нужно делать и *на что* обращать внимание. Я поделюсь с вами некоторыми советами, а также научу, как избежать самых распространенных проблем. Мне бы не хотелось загромождать это практическое руководство перечислением всех проблем, с которыми вы можете столкнуться, прямо сейчас, потому что у очень многих родителей все пройдет без сучка без задоринки. Итак, вы готовы?

Первый день обучения: этап первый

Раньше я рекомендовала своим клиентам сделать из этого дня грандиозное событие. Я советовала купить побольше сладостей, сока, организовать дома атмосферу веселья и радости. Но за последние несколько лет я поменяла свои взгляды. Мне казалось, что детям нравится, когда в их жизни происходит что-то необычное, однако постепенно стала осознавать, что такое отклонение от нормы приводит к тому, что ребенок оказывается в состоянии повышенной боевой готовности. Я начала заниматься приучением к горшку до того, как сама стала мамой, и мне казалось, что это мило, когда чужие дети балдеют от сладкого. Теперь же, когда я стала мамой – а также ярым приверженцем полезного питания, – я больше не нахожу это таким уж милым, да и не вижу совершенно никакой необходимости в сладостях.

Приучение к горшку должно стать для вашего ребенка новой нормой, и лучший способ этого добиться – максимально стандартизировать для него этот процесс. Вот почему не стоит начинать приучение к горшку с сумасшедшего, непривычного дня, который неизбежно наполнит ребенка чувством тревоги и

беспокойства.

Лучше всего начать приучать ребенка к горшку, когда и он, и вы переживаете спокойный период в жизни, когда вас обоих ничего серьезно не тревожит и не беспокоит. Руководствуясь этими соображениями, я рекомендую приступать к обучению без лишних фанфар, чтобы *стандартизировать* этот процесс для ребенка максимально гуманным способом. Мы все, как существа социальные, пользуемся туалетом. Мне хотелось бы вам напомнить, что все мы от рождения умеем писать и какать. Вам не нужно учить своего ребенка, *как* нужно писать или какать. В процессе приучения к горшку вы попросту учите ребенка, *куда* ему нужно делать свои дела. А это уже *социальный навык*. И в нашем обществе дела эти принято делать в унитаз.

Итак, начнем! Чтобы приступить к первому обучающему этапу, просто снимите со своего ребенка подгузник. Если хотите, то можете устроить небольшое представление, демонстративно выкинув все оставшиеся у вас подгузники, однако будет достаточно просто сказать: «С сегодняшнего дня ты будешь большой девочкой (мальчиком) и будешь писать и какать в горшок. Я научу тебя, как это делать, и помогу тебе со всем разобраться. Нам будет очень весело». Вы должны максимально ясно дать ребенку понять, что происходит, и ваш голос должен звучать так, словно это действительно очень здорово. Подумайте, как бы вы сказали ребенку: «Сегодня мы пойдем к стоматологу», и попробуйте использовать точно такую же интонацию. Вы должны звучать спокойно и непринужденно, стараясь не дать ребенку почувствовать, что вы опасаетесь драматичного развития событий. Будьте кратки и говорите только по делу. Не спрашивайте, что он думает по этому поводу. Не спрашивайте: «Хорошо?» На самом деле не нужно вообще *ничего* спрашивать. Вы же не хотите предоставить ребенку возможность отказаться?

Сегодня вы будете дома *весь день и ребенок весь день будет голым*. Многие родители говорят мне, что их дети ненавидят быть раздетыми догола. Даже если так, вам все равно нужно, чтобы у ребенка была голой хотя бы попка. **Большую часть дня вы будете ловить своего начавшего писать ребенка и усаживать его на горшок.** Если его ягодицы будут чем-то прикрыты, то пока вы сообразите, что он начал свое мокрое дело, будет уже поздно – его мочевой пузырь будет опустошен. Кроме того, вам будет гораздо проще прочитать сигналы, подаваемые ребенком, когда он голый.

Каждый ребенок тем или иным образом дает знать, что он вот-вот начнет писать. Эти знаки могут быть самыми незаметными, но они есть.

Я предлагаю сегодня давать ребенку побольше жидкости. Как правило, двух коробочек с соком будет для этих целей достаточно. Я не большой поклонник соков в коробочке, но они идеально подходят для этого первого учебного этапа. Вы также можете использовать для этих целей дыню, другие фрукты или фруктовый лед. Все это смело можно считать жидкостью.

Если вашему ребенку меньше двух лет, то вам следует отказаться от дополнительной жидкости. Я не имею ни малейшего представления, почему так происходит, но дети до двух лет не могут справиться с дополнительной порцией жидкости. Просто дайте им столько, сколько даете обычно.

Смысл дополнительной жидкости в том, чтобы предоставить ребенку возможность попрактиковаться. Обычно ребенок писает порядка пяти раз в день. В наших интересах, чтобы какое-то время это происходило немного чаще.

Небольшое предостережение: если ваш ребенок высасывает большое количество жидкости – я имею в виду нелепо большое количество, – то вам обязательно это выйдет боком. Ребенок настолько сильно выйдет из строя, что будет просто не в состоянии чему бы то ни было учиться. Если это начнет происходить, немного притормозите с дополнительной жидкостью.

Можете мне поверить – это будет самый изнурительный день в вашей жизни. Я не шучу. Ваша задача на сегодня – это *не делать ничего, кроме как приглядывать за ребенком*. Если вам кажется это невыполнимым, вспомните про то, что вас ждет в конце пути! Как бы то ни было, я не устану повторять это снова и снова: **сегодня вы только и будете, что присматривать за своим ребенком!**

Запланируйте веселое времяпрепровождение. Играйте с ребенком в куклы и поезда, собирайте пазлы. Смотрите фильмы, читайте сказки, танцуйте голышом. Никакого компьютера! Даже не притрагивайтесь к телефону! Не берите в руки журнал или книгу!

Вы даже не представляете, сколько родителей говорили мне, что все пошло не так с самого первого дня. «Она просто берет и писает на пол». Мы вместе разбирали весь прошедший день, и я выясняла, что маме просто «нужно было» подойти по той или иной причине к телефону, что ей «нужно было» проверить электронную почту. Вы должны присматривать за ребенком, чтобы в случае необходимости помочь ему добраться до горшка. Он пока еще не в состоянии понять без вашей помощи, что ему нужно пописать.

Если у вас в жизни происходят какие-то события, требующие вашего внимания – кто-то из ваших близких в больнице, вас могут

вызвать на работу и т. д., – тогда не нужно начинать в этот день приучать ребенка к горшку!

Один из способов мысленно облегчить этот изнурительный день заключается в том, чтобы рассматривать его как возможность провести побольше времени вместе с ребенком. Лично я после первого дня приучения к горшку почувствовала себя ближе к своему сыну, чем когда-либо за предшествующие месяцы. Я ощутила с ним почти такую же связь, как во времена грудного вскармливания.

Давайте признаем: ближе к полутора годам дети начинают демонстрировать зачатки самостоятельности, и нас это приводит в восторг! Впервые с момента его рождения у нас появляется возможность присесть за чашечкой кофе с любимым журналом. Нам не нужно постоянно следить за каждым сделанным ребенком шагом. Мы максимально обезопасили свой дом, ребенку ничего не угрожает, и мы можем, наконец, немного перевести дыхание. Считайте, что этот день – уникальная возможность снова сблизиться с вашим малышом.

Одна мама поделилась со мной: «Мы ТАК здорово оттянулись в этот первый день! Это было практически роскошью – у меня была возможность остаться целый день дома и просто наблюдать за моим непоседой, совершенно не думая при этом о повседневных делах. Мы играли во все подряд, это было так здорово, и у него все получалось просто на ура». Больше всего мне понравилось в этой маме то, насколько ее впечатлил собственный сын, хотя я прекрасно понимаю, что им пришлось обоим изрядно потрудиться, чтобы добиться успеха в этот первый день приучения к горшку.

Давайте разберем этот первый день по деталям, начиная с первого раза, когда малыш пописал. Если вы добросовестно выполняете свои обязанности – *то есть наблюдаете за своим ребенком*, – то вам не должно составить труда мгновенно заметить, что он начал писать. Не поднимайте панику, не кричите. Просто скажите что-нибудь вроде: «О-о, о-о, погоди, дорогой…» Поднимите ребенка и усадите его на горшок как можно скорее. Хочется надеяться, что вы успеете это сделать достаточно быстро, и хотя бы немного мочи попадет в горшок (да, позади вас останется мокрый след, тут ничего не поделаешь). Когда моча попадет в горшок, дальнейшие ваши действия будут зависеть от индивидуальных особенностей вашего ребенка. Вы можете «дать ему пять», начать пританцовывать вокруг него, показать ему горшок и вылить его содержимое на его глазах в унитаз, вы можете придать этому событию торжественную ноту, либо вы можете просто сказать: «Спасибо» или «Ух ты! У тебя

получилось».

Не нужно нестись к горшку со всех ног с выпученными глазами или трясясь от страха – просто постарайтесь действовать шустро. Для упрощения вашей задачи я рекомендую просто все время держать горшок поблизости.

Вам не нужно спрашивать ребенка, нужно ли ему пописать. В течение грядущей недели вы ни разу не спросите у него, нужно ли ему в туалет. Вы будете лишь напоминать ему, сказав что-нибудь вроде: «Иди сюда. Тебе пора писать».

Итак, вернемся к тому первому разу, когда ребенок пописает. **Гораздо эффективнее дождаться, пока ребенок начнет писать, и только потом сажать его на горшок**. Думаю, это связано с тем, что таким образом в его голове гораздо быстрее устанавливается связь между возникающими ощущениями и самим процессом. Если же он просто сидит на горшке и ждет, пока пописает, ему сложнее связать все воедино.

Следующие пару раз, когда ребенок будет писать, произойдет одно из двух: ребенок либо не поймет, что он писает (он по-прежнему «ничего не понимает»), либо заметит, что пописал или что писает. Большинство детей сразу переходят к стадии «я писаю», что легко можно понять по их довольному выражению лица. С одной стороны, этот взгляд говорит о его любопытстве – ему явно интересно наблюдать за этим процессом, – однако ребенок также наверняка напуган и смотрит на вас, словно олень в свете фар мчащейся прямо на него машины. «Ой-ой… И что же теперь я должен делать?» Смотрите в оба, чтобы не упустить из виду этот взгляд. Очень часто он появляется непосредственно перед тем, как ребенок начнет писать, и он поможет вам успеть вовремя усадить ребенка на горшок.

Первый день продолжается. Где-то к третьему мочеиспусканию ребенок, скорее всего, поймет, что процесс начинается за пару секунд до того, как что-то начнет появляться снаружи. Поспешите к горшку. С каждым разом ребенок будет понимать, *что* сейчас произойдет, все раньше и раньше, тем самым дав вам немного времени на то, чтобы успеть донести ребенка до горшка. Пристальное наблюдение за ребенком в первый день его приучения к горшку также поможет вам понять, как именно привык писать ваш малыш. Некоторые дети писают по чуть-чуть пять раз, выпив немного жидкости, в то время как другие терпят добрый час и потом писают один раз, но основательно.

Будучи раздетым, ребенок быстро сообразит, что к чему, и начнет садиться на горшок самостоятельно. Небольшая ремарка по поводу мальчиков: на данном этапе им тоже придется

писать сидя. Придерживайте его пенис, комментируя свои действия, чтобы научить его делать это самому. Не стоит пробовать сразу научить его писать стоя и целиться в горшок.

В какой-то момент по ходу прохождения первого обучающего этапа вы обязательно научитесь отчетливо различать «этот взгляд» в глазах у вашего ребенка, который обычно сопровождается различными физическими сигналами. Возможно, он будет подавать вам сигналы руками или звуками, а может, и не будет. Увидев характерный взгляд или сигналы, помогите ему усесться на горшок. Благодаря дополнительному количеству жидкости ребенок будет писать довольно часто. Но даже если ребенок любит подолгу терпеть, помните: не нужно его спрашивать, хочет ли он пописать. Просто время от времени напоминайте ему об этом. Большинство детей, с которыми мне приходилось иметь дело, удивительно быстро разбирались, что к чему. Возможно, вы даже будете получать предупреждение за несколько секунд до того, как из ребенка польется.

Первые несколько походов по-маленькому вовсе не обязательно будут происходить в точности так, как это описано здесь. Возможно, ребенку понадобится пописать несколько раз, прежде чем у вас появятся эти пара секунд форы. Главное – помнить, что ваша основная цель – перевести сознание ребенка на новый уровень, в котором он может дать вам заранее знать о том, что собирается пописать.

Если вы не замечаете никакого прогресса в осознании ребенком этого процесса, ничего страшного. Я повторяю: ничего страшного. Очень сложно по первым нескольким дням понять, насколько все складывается хорошо или плохо. Нередко первые два-три дня все выглядит весьма удручающе, однако потом каким-то волшебным образом приходит в норму. Тем не менее, если вы переживаете по поводу отсутствия какого бы то ни было прогресса, имеет смысл проверить, все ли вы делаете правильно. Вы действительно не сводите с ребенка глаз или то и дело на что-то отвлекаетесь? Не придаете ли вы происходящему слишком большого значения? Вы запросто можете переборщить со своей настойчивостью. Не забывайте, что в процессе приучения к горшку усилия должны прикладывать вы, а не ваш ребенок. Ребенок должен воспринимать сегодняшний день как приятное времяпрепровождение с мамой и/или папой, в ходе которого он учится новому навыку. Не позволяйте стрессу и нервотрепке брать над вами верх. Когда на ребенка оказывают слишком большое давление, он начинает оказывать сопротивление. Как и в любых других вопросах воспитания, в случае, если вы столкнулись с сопротивлением со стороны ребенка в процессе

приучения его к горшку, вам следует пересмотреть в первую очередь свои собственные действия. Я ни в чем вас не обвиняю, просто иногда мы не отдаем себе отчета в том, насколько сильно давим на собственных детей. Помните, что давление может быть выражено как в вербальном, так и невербальном виде.

Мало кто – если вообще кто-нибудь – из детей уже в первый день приучения к горшку начинает говорить родителям словами, что им нужно пописать или покакать. Об этом очень важно помнить. Слишком многие родители ждут от своего ребенка, что он раньше времени начнет предупреждать их на словах, и потом приходят в недоумение от того, насколько часто он ходит под себя.

Большинство детей начинает регулярно проситься на горшок только через три недели после начала обучения, даже если они уже болтают без умолку.

Что же касается первого похода ребенка по-большому, в данном случае вам следует помнить, насколько странным это ощущение будет для вашего ребенка, привыкшего какать только в подгузник. Я точно так же рекомендую дождаться, пока это начнется, вместо того чтобы усаживать ребенка на горшок и ждать чуда. Наблюдайте за ребенком, чтобы не пропустить внешние признаки того, что он вот-вот начнет какать: его взгляд может стать напряженным и сосредоточенным, он может начать похрюкивать, дергаться, демонстрировать явный физический дискомфорт, гладить свой животик, внезапно стать раздражительным, забиться в угол, спрятаться под стол или в другое укромное место. Как только вы поймете, что что-то надвигается, сразу же усадите его на горшок. Я настоятельно рекомендую использовать для этих целей именно детский горшок, а скамеечка под ноги облегчит ребенку эту задачу. Держите под рукой туалетную бумагу или влажные салфетки, запаситесь парой любимых книжек и устройтесь поудобней. Читайте своему ребенку сказки. Если он кряхтит и морщится, начните кряхтеть ему в ответ. Без лишних слов вы можете предложить ребенку ненавязчивую поддержку (именно ненавязчивую, потому что его организм и сам в состоянии со всем справиться). «Уже идет, у тебя все получится. Ух-х. Ну давай же, дорогой, выпусти это из себя».

Ободряйте, но не давите. Если ребенок разнервничается и расплачется, не нужно снимать его с горшка – просто обнимите его. Посмотрите ему в глаза, если это помогает – некоторым детям действительно нужно, чтобы им смотрели в глаза, когда у них что-то не получается, хотя, если все идет нормально, большинство предпочитают, чтобы на них не пялились, – и дайте

ему знать, что все в порядке. Если у ребенка не получается сделать свои дела, то, возможно, стул слишком твердый, либо малыш просто перенервничал. Первые несколько раз – большинство детей какают где-то раз в день – вам может понадобиться какое-то время почитать ребенку сказку. Это нормально. Есть еще одна рекомендация: подложите под ноги ребенку несколько толстых книг. Его бедра должны быть как можно ближе к груди. Так воссоздается хорошо знакомая и любимая ребенком поза «на корточках». Кроме того, так гораздо проще опорожнять кишечник.

Попросите ребенка отнести горшок в туалет, чтобы выбросить его содержимое в унитаз. Это будет его «наградой».

Уверяю вас, многие дети приходят *в восторг* от этого! Ребенок будет невероятно горд и удивлен видом своих какашек, как это и должно быть. Если это сработает с вашим ребенком, похвалите его еще раз. Кроме того, я рекомендую помочь ребенку установить мысленную связь между возникающими у него ощущениями и процессом: «Ух ты! Ты так ХОРОШЕНЬКО покакал, что у тебя в животике, наверное, очень ПРИЯТНО!» Согласно моему опыту, на детей эффективно действуют такие слова, как «много», «хорошенько», «ух ты», «ничего себе» и т. д. – да практически все, сказанное с восклицанием!

Похвала

Есть несколько различных подходов к тому, как следует хвалить ребенка. Некоторые родители и вовсе считают, что его не нужно хвалить. Они стремятся к тому, чтобы развить у ребенка внутреннее чувство гордости, а не сделать его зависимым от внешних подкреплений стимула. Лично я считаю, что нет ничего плохого в том, чтобы время от времени говорить ребенку, что он молодец, хотя со своим собственным сыном я стараюсь не бросаться такими словами слишком часто. **Если вам некомфортно хвалить своего ребенка за это, вы можете просто «прокомментировать» происходящее без какой бы то ни было оценки.** Что-нибудь вроде: «Ой. Ты написал на пол» или «Ты пописал в горшок». И похвала, и комментарии подойдут. Как бы то ни было, я убеждена, что поскольку только один-единственный результат является желаемым, ваш голос должен хоть *как-то* выражать одобрение или неодобрение.

Вам необходимо каким бы то ни было образом дать ребенку понять, что писать на пол «плохо», а в горшок – «хорошо».

Я не рекомендую использовать именно эти слова, но вы должны найти способ внушить эту идею своему ребенку, потому что иначе он будет думать, что писать можно где попало, а это

идет вразрез с тем, чего вы хотите добиться. Мне особенно нравится, когда родители говорят: «Ты сделал это», либо когда ребенок говорит: «Я сделал это!» Так вы даете ребенку понять, что он справился, а для некоторых детей это гораздо эффективнее, чем обычная похвала или комментарии с вашей стороны.

Какашки

Какашки – дело серьезное. Настолько серьезное, что им посвящена отдельная глава (самая длинная глава в этой книге). Пока что мы поговорим о самом частом вопросе о какашках, который мне задают родители, а именно: что делать, если вы проворонили, как ребенок покакал, либо если он и вовсе не покакал в течение первого дня обучения?

Большинство детей тем или иным образом дают понять, что собираются покакать, однако у некоторых все происходит настолько быстро, что родители не успевают ничего сообразить. Если вы провороните этот момент в первый день – это ничего не испортит. Продолжайте следовать намеченному курсу. Не позволяйте этому происшествию подорвать вашу уверенность в себе. Просто уберите за ребенком и скажите что-нибудь простыми словами и по делу. Вот тут-то ваши нейтральные комментарии будут как нельзя кстати: «Ты накакал на пол. Какать нужно в горшок. В следующий раз садись на горшок, чтобы покакать». Просто и прямо. Не нужно в первый же день ругать ребенка, но очень важно, чтобы вы своим голосом, интонацией и жестами дали ребенку понять, чего вы от него ждете. Это совершенно новая концепция для вашего малыша, и ему необходимо время, чтобы усвоить правила игры. Не говорите «ничего страшного», если какашки окажутся на полу. Некоторые дети воспринимают эти конкретные слова как разрешение продолжать делать так и дальше.

Если же ребенок и вовсе не покакал в первый день, либо обычно он какает по утрам, но не сделал этого сегодня, ничего страшного. Уже совсем скоро мы разберем какашки от «а» до «я». Частота походов по-большому обычно меняется в процессе приучения ребенка к горшку.

Когда дети носят подгузники, они, как правило, какают по три, а то и больше раз в день. В ходе процесса приучения к горшку они в среднем ограничиваются всего одним разом в день.

Я не знаю наверняка, почему именно так происходит. Я подозреваю, что это естественное явление, являющееся частью социализации ребенка. В конце концов, у кого есть время на то, чтобы три раза в день садиться на унитаз и ходить по-большому?

Как бы то ни было, если ваш ребенок сегодня не покакал (или

не покакал в привычное для него время), то вам не о чем беспокоиться. Конечно, если он специально терпит, то это может доставлять ему определенный дискомфорт, однако многие дети могут не ходить по-большому гораздо дольше, чем вы только можете себе это представить, и педиатр при этом даже глазом не моргнет. Можете быть уверены, вашему ребенку не угрожает никакой опасности, если он не покакает день-другой. Мне хотелось бы в очередной раз вам напомнить, что всем происходящим управляют ваши флюиды. Если вы сильно нервничаете или переживаете из-за того, что ребенок не какает, то он и дальше будет терпеть. Лучшее, что вы можете сделать, – это вести себя совершенно непринужденно и не сомневаться в том, что какашки рано или поздно появятся.

Теперь необходимо сказать пару слов по поводу «происшествий» в рамках первого этапа. Когда в этот период моча или стул ребенка оказываются на полу, то ни о каких «происшествиях» не может быть и речи. Нужно осознать, что ребенок так учится. Попросите малыша помочь вам убрать за ним и ни в коем случае на него не ругайтесь. Используйте простые слова с положительной эмоциональной окраской. «Ты учишься. Ты накакал на пол. В следующий раз какай в горшок».

Итак, теперь настало время ребенку вздремнуть после обеда в первый день своего обучения. Вы по-прежнему будете надевать на ребенка подгузники перед дневным и ночным сном, но теперь вы будете ему ясно и четко объяснять, что именно происходит: «Я сейчас надену на тебя подгузник, потому что ты еще только учишься. Ты хорошо справился сегодня, и ты будешь долго спать. Во сне ты можешь забыть, что тебе нужно пописать на горшок. Когда ты проснешься, мы сразу же с тебя его снимем».

Вы ясно дали понять ребенку, что ему ожидать и почему. Ни один ребенок из тех, с кем мне доводилось иметь дело, никогда не возражал против этого. Словно они понимают, что не смогут во сне себя контролировать. Кроме того, рекомендую позаботиться о том, чтобы ребенок обязательно перед сном сходил по-маленькому на горшок.

Раньше я рекомендовала родителям не спешить укладывать ребенка спать днем, если он не пописал в утренние часы. На самом деле решать вам, так как **вы, как никто другой, знаете привычки своего малыша.** Если вы подозреваете, что он вот-вот покакает, то можете немного отложить послеобеденный сон, однако я пришла к заключению, что уставший ребенок – прямой путь к проблемам, когда вы приучаете его к горшку. Так что не стоит откладывать послеобеденный сон слишком долго. Ребенок должен быть отдохнувшим и выспавшимся. Если он все-таки

обкакается во сне, то пока в этом нет ничего страшного. Если это войдет у него в привычку, то придется с этим разбираться, при этом в первые несколько дней это не должно становиться поводом для беспокойства. Как правило, ребенок не терпит специально, ожидая, пока вы наденете на него подгузник перед послеобеденным сном. Скорее всего, дело в том, что ему многому пришлось учиться за день, а во сне он расслабляется, и какашки сами из него выходят. Вам следует избавиться от грязного подгузника так, как вы делаете это обычно. Я не рекомендую вам вываливать содержимое подгузника в унитаз. Смысл приучения к горшку в том, чтобы дать ребенку понять, что все свои дела нужно делать в унитаз.

Когда ребенок проснется, продолжайте в том же духе. Скорее всего, вы уже изрядно выбьетесь из сил к этому моменту. Это нормально. Ваш ребенок также может быть вымотан. Ничего страшного. Малышу необходимо усвоить многое о том, чему он еще вчера не уделял ни малейшего внимания. Многие дети могут вести себя более надоедливо и более прилипчиво, чем обычно. Если вы по-прежнему кормите грудью, ребенок наверняка будет просить ее чаще обычного. Это нормально и предсказуемо.

Кроме того, я бы не стала делать выводы, исходя из того, сухим будет подгузник после дневного сна или мокрым. Если ребенок продемонстрировал заметный прогресс в течение дня, то мокрый подгузник не значит ровным счетом ничего.

По мере того, как ваш ребенок будет учиться терпеть, прежде чем он окажется на горшке, он естественным образом перестанет ходить под себя во сне.

К счастью, происходит это довольно быстро (подробнее поговорим о приучении к горшку в ночное время в конце этой главы). Учитывайте, что в первые дни приучения ребенка к горшку малыш может опустошать свой мочевой пузырь не полностью, в связи с чем подгузники после дневного и ночного сна могут оказаться тяжелее, чем обычно. Все приходит со временем и с практикой.

Если вы намерены одним разом полностью отказаться от подгузников (даже во время послеобеденного сна и ночью), обязательно прочитайте начало шестой главы «Приучение к горшку в ночное время». На самом деле это более эффективный способ приучить ребенка к горшку, однако я прекрасно понимаю, что для вас это может оказаться уже перебором.

После первого дня приучения ребенка к горшку у вас должно сложиться более или менее четкое представление о том, когда и как часто вашему ребенку нужно пользоваться горшком, а ваш ребенок – что еще важнее – должен теперь более или менее четко

понимать, когда, где и как писать.

Первый обучающий этап мог оставить вас в приподнятом настроении, либо, наоборот, привести вас в смятение. Возможно, вы в восторге от того, насколько легко все удается вам и вашему ребенку, либо у вас могло сложиться впечатление, что ребенок совершенно не понимает, чего от него хотят. Если вам показалось, что первый день прошел не особенно успешно, постарайтесь понять, когда и что именно могло пойти не так. Будьте честны перед собой, выясняя, чем именно вы могли все испортить. Я настоятельно рекомендую вам тщательно проанализировать свои собственные действия, вместо того чтобы целиком и полностью взваливать вину на ребенка. Многие родители заявляли мне, что их ребенок слишком впечатлительный, слишком упрямый, слишком что бы там ни было еще, однако – и заметьте, я говорю это без всяческого осуждения – на деле обычно оказывается, что точно так же себя ведут и сами родители. В итоге получается, что родители не просто передали эти черты характера своему ребенку, но еще и демонстративно ведут себя подобным образом, приучая ребенка к горшку. Разберитесь со своим собственным поведением и учитесь подстраиваться. Вы должны найти золотую середину – быть достаточно внимательными, но при этом не реагировать слишком бурно и не быть слишком строгими.

Так или иначе, если вам вдруг покажется, что ребенок не уловил сути за первый день приучения его к горшку, в этом нет ничего страшного.

Следующий день будет для нас вторым днем обучения, однако ничего страшного, если вы при этом продолжите первый этап. Границы этапов обучения определяются достигнутым прогрессом, а не прошедшим временем. Я не устану повторять: **все дети разные.** Помните ту хронологию, про которую мы с вами говорили? «Я ничего не понимаю», потом «Я пописал», затем «Я писаю» и, наконец, «Мне нужно пописать»? Вам нужен прогресс, а не совершенство.

В последующие дни первого этапа вернитесь к нормальному уровню потребления жидкости и работайте над тем, чтобы ребенок писал только в горшок.

Конечный результат: успешное завершение первого этапа обучения означает, что ваш ребенок научился, будучи голым, садиться на горшок, чтобы пописать и покакать. Возможно, вам придется ему об этом напоминать, провожать его до горшка, однако он может начать делать это и по собственной инициативе.

Если самостоятельности со стороны малыша не наблюдается – значит, вы по-прежнему находитесь на первом этапе обучения и

не должны переходить к следующему, пока не добьетесь желаемого результата.

Не рассчитывайте, что ребенок овладеет этим навыком в совершенстве, однако у вас должно сложиться впечатление, что он понял, что к чему. Самый важный показатель того, понял ваш малыш это или нет – это *ваши* ощущения. Конечно, вы можете изрядно устать, но вы должны быть полны надежд на конечный успех. Если вы расстроены или даже огорчены, то это лишь означает, что ребенку требуется дополнительное время, и это нормально. На первый этап обучения обычно уходит от одного до трех дней.

Переходите к следующему шагу, когда почувствуете, что добились заметного прогресса.

Мы тут говорим больше об этапах, чем о днях, но чаще всего именно второй день, на каком бы этапе вы ни были, и знаменует появление сопротивления со стороны ребенка. Мы поговорим об этом в седьмой («Трагедия первого этапа обучения») и восьмой («Трудности второго и третьего этапов обучения») главах более подробно, но мне хотелось бы предупредить вас уже сейчас.

На второй день шутки и веселье заканчиваются. Вы серьезно настроены раз и навсегда приучить ребенка к горшку, а ему это уже начинает надоедать… В результате рождается упрямство. Будьте готовы к этому. Это нормально, и мы подробно разберемся с этим, когда до этого дойдет дело.

Второй этап обучения

Этот этап обучения также требует вашего пристального внимания. Ваша основная задача – научить ребенка садиться на горшок в одежде. К настоящему моменту и у вас, и у вашего ребенка должно сложиться более или менее четкое понимание того, когда именно он собирается пописать. Опять-таки это вряд ли будет выражено словами. Будь то особенный взгляд или переминание с ноги на ногу, у вашего ребенка должен словно загораться индикатор, пускай это даже будет плач, связанный с понимаем ребенка того, что он описался. Так тоже сгодится!

Без трусов

Ребенок должен быть все время без трусов (но в штанишках) где-то на протяжении месяца плюс-минус одна неделя. **Трусы по ощущениям слишком уж напоминают ребенку подгузник.** Нескольких дней приучения к горшку недостаточно для того, чтобы перепрограммировать мышечную память вашего ребенка.

Эта мышечная память говорит ему, что когда на него надевают что-то обтягивающее, то пора писать и какать. Так как это происходит по большей части на бессознательном уровне, ребенок не в состоянии как-то этот процесс контролировать. Другими словами, он только и будет, что писаться и какаться в трусы.

Когда же ребенок в штанах или колготках, но без трусов, для него это почти то же самое, что быть голым. Когда он ходит под себя, будучи в штанишках, но без трусиков, то испытывает совсем иные ощущения. Если честно, то это гораздо неприятнее. Моча стекает по ногам, и штаны прилипают к ним. Для приучения к горшку это как раз то, что надо. **Дети словно стыдятся, когда ходят под себя, будучи в штанах, но без трусов.**

Еще одна возможная причина того, что дети чаще ходят под себя в процессе приучения их к горшку, когда носят нижнее белье: трусы создают ощущение некоторой укромности. Когда половые органы хорошенько припрятаны, у ребенка может сложиться впечатление, что вы ничего не заметите, благодаря чему ему становится уже не так стыдно.

Что касается чистоты, то отсутствие трусов не создает никаких проблем с точки зрения гигиены. Если окажется, что вы в корне с этим не согласны, задайтесь вопросом, почему. На моей практике ни один ребенок еще не подхватил из-за этого инфекцию или что-нибудь вроде того, а именно этого и боятся больше всего некоторые родители. Если вы принадлежите к их числу, могу вас заверить – вам будет невероятно сложно приучить ребенка к горшку.

Поймите, трусы – это лишь кусок ткани, ни больше ни меньше. Штаны – это тоже кусок ткани. Находиться без трусов – это совершенно нормально, и вам это сэкономит немало времени и нервов.

“Тренировочные” трусики для приучения к горшку?

«Тренировочные» трусики для приучения к горшку – это на самом деле та еще ШТУКА. У таких трусиков в области промежности имеется трехслойная вставка из ткани. Такие трусы вышли из моды пару десятилетий назад, когда производители подгузников показали всем, кто здесь главный, выпустив специальные подгузники-трусики.

Трусики для приучения к горшку могут оказаться полезными, когда придет время перейти к нижнему белью. Это ведь лишь один из вариантов нижнего белья, не более того.

Где-то через несколько недель ваш ребенок будет готов к тому, чтобы начать без проблем носить трусики. Если вы уже

надевали на ребенка трусики с забавными рисунками, либо если он просто знает, что такое трусики, вам следует на какое-то время их спрятать от его глаз, чтобы он не начал их требовать. Если же ребенок *умоляет* вас дать ему трусы, тогда вы все-таки можете попробовать. **У некоторых детей есть строгий принцип не писать на своих любимых персонажей, изображенных на трусиках.** Если у вас все получится, то, конечно, используйте трусики, но если нет, будьте готовы сразу же от них отказаться.

Кроме того, стоит заметить: вам нужно будет отказаться от ползунков, комбинезонов, пижам-комбинезонов, а также штанишек или шортиков с замысловатыми пуговицами и застежками. Это кажется очевидным, тем не менее многие родители просто упускают это из виду. Я настоятельно рекомендую пользоваться штанами или колготками на резинке, хотя бы первое время. Ваш ребенок по-прежнему будет предупреждать вас всего за пять-десять секунд, так что у вас должна быть возможность как можно быстрее стянуть с него штанишки. Кроме того, у него самого тоже должна быть возможность спустить их без особых проблем, если ему этого захочется. Если одежда помешает ребенку вовремя добраться до горшка, очень вероятно, что это выведет его из себя. Вы должны сделать все возможное, чтобы гарантировать себе и своему ребенку успешный результат.

Последняя ремарка по поводу трусиков, отсутствия трусиков и всего, что с этим связано: *подгузники-трусики – это те же подгузники, и никак иначе*.

Итак, второй этап обучения посвящен одежде. Он также объединяется с третьим этапом, который посвящен небольшим вылазкам из дома. Они должны быть тщательно спланированы, а их главная цель – дать вам понять, что изменится, когда вы будете выходить из дома с приученным к горшку ребенком. Поначалу, однако, это должны быть непродолжительные – я повторяю, непродолжительные! – вылазки. Даже не пытайтесь закупиться в супермаркете продуктами на неделю. Даже не пробуйте отправиться в часовую поездку на машине, чтобы приехать в гости к бабушке. Не идите с ребенком в библиотеку в надежде похвастаться его новым навыком. Не пытайтесь идти по каким бы то ни было делам с ребенком. Просто прогуляйтесь вокруг квартала или заскочите в магазин за чем-нибудь конкретным. Эти небольшие вылазки нужны вам и вашему ребенку в качестве тренировки.

Будьте готовы к тому, что ребенок неоднократно написает в штанишки. Это нормально. **Первые несколько раз ребенок может намочить штаны насквозь. Держите себя в руках.**

Попросите его помочь вам достать новую одежду и все убрать. Это совершенно обычное дело, и тем не менее мне регулярно звонят мамаши в слезах, жалующиеся, что ребенок отказывается их слушаться. Мы не имеем ни малейшего представления о том, как именно ребенок обрабатывает полученную от нас информацию.

Помните: *дети не могут просто взять и сделать что-то новое для них только потому, что мы их об этом попросили.*

Насколько мне известно, ребенок обрабатывает информацию непрерывно и его в любой момент может осенить, что к чему.

На протяжении второго этапа обучения вы по-прежнему будете надевать на ребенка подгузник перед сном, как днем, так и ночью. Снова доступно объясните ребенку, почему вы надеваете на него подгузник, и скажите, когда вы его с него снимите. Вам следует напоминать ребенку, что он только учится.

Время от времени вы можете сталкиваться с категорическим отказом со стороны ребенка в ответ на ваше напоминание сходить на горшок. Это не совсем то же самое, что сопротивление (которое больше выглядит так, словно вы пытаетесь окунуть кота в ведро с водой), – речь идет об обычном «нет». Поэтому когда вы слышите это от своего ребенка, вам следует с уважением отнестись к одному из двух возможных объяснений этого отказа:

1. Возможно, ребенку просто не хочется писать. По завершении этих первых нескольких дней вы должны были уловить закономерность и научиться понимать хотя бы по каким-нибудь признакам, когда именно вашему ребенку хочется писать. Я говорю об этом по той простой причине, что вам не стоит слишком сильно доставать ребенка своими напоминаниями. Если вы хотите добиться успеха, вы должны иметь хотя бы общее представление о том, как понять, что ребенку может хотеться в туалет. В случае если ребенок напрямую говорит, что ему не хочется, относитесь к его словам с уважением. Я предлагаю следующий ответ: «Хорошо, я надеюсь, что ты сообщишь мне, когда захочешь. Я буду на кухне, если что». Точка. Заметьте, что я употребила слово «когда», а не «если», тем самым подчеркивая, что этому *суждено* случиться – и это лишь вопрос времени (такая небольшая вербальная хитрость). **Не докучайте ребенку, просто скажите ему, где вас можно будет найти, что важно, так как на первых этапах обучения ребенок не сможет сдерживаться достаточно долго, чтобы искать вас по всему дому.** Еще один вариант: «Что ж, давай попробуем. Если ничего не выйдет, попробуем снова через какое-то время». Не испытывайте судьбу, пробуя снова и снова каждые десять минут. Одного раза в полчаса или около того будет более чем достаточно для того, чтобы

ребенок в конечном счете пописал.

2. Ваш ребенок сильно поглощен в данный момент чем-то другим. **Если вы хотите, чтобы ребенок выполнил вашу просьбу, сформулируйте ее максимально доходчиво и дайте ему время мысленно обработать ваш запрос и отреагировать на него.** Многие родители говорят: «Иди сюда, пора на горшок. Я сказала: иди сюда. Сейчас же. Давай скорее. Ты слышишь меня? Иди сюда!» И все это за двадцать секунд. Ребенку в этом возрасте необходимо в среднем тридцать секунд на то, чтобы услышать, понять, о чем вы говорите, и ответить. Вам нужно сказать это только один раз (конечно, по прошествии тридцати секунд молчание со стороны ребенка может действительно означать, что он игнорирует вашу просьбу). Нам обычно не нравится, когда маленькие дети требуют от нас, чтобы мы все бросили и занялись ими. Мы просим их подождать и учиться терпению. Что ж, самое время подать ребенку пример. Предоставьте ему возможность закончить то, чем он сейчас занят. В большинстве случаев вы и глазом моргнуть не успеете, как он к вам прибежит.

Во вторую категорию также попадает ситуация, когда ребенок боится пропустить что-то интересное, пока будет в ванной. Это, пожалуй, самая распространенная причина происшествий как на ранней стадии, так и позже. Дети очень сильно увлекаются различными занятиями и либо забывают подумать о том, нужно ли им на горшок, либо не хотят ничего пропустить. Есть несколько способов разобраться с этой ситуацией. Вы можете перенести занятие в ванну: «Ты можешь взять машинку с собой». Либо вы можете обратиться напрямую к тому, с чем играет ребенок в данный момент (в данном случае важно мыслить так, как это делает ребенок): «Так, машинка, подожди нас здесь. Паскаль сейчас пописает и сразу вернется». Обращение к неодушевленным предметам – потрясающе эффективный прием в первые месяцы приучения ребенка к горшку: «Хочешь показать мишке, как правильно писать? Давай возьмем его с собой, пусть он посмотрит». Дети это просто обожают. Вы можете выставить любимые куклы своей дочурки перед горшком, чтобы «научить» их, как это правильно делать. Будьте изобретательны и мыслите, как ребенок. Если вы что-то смотрите, например какое-то видео, попросите его «подождать», поставив на паузу (конечно, с телепередачей этот номер уже не пройдет).

Второй этап обучения, который обычно начинается со второго по шестой день с даты начала обучения, *является самым сложным этапом*. Именно на этой стадии большинство родителей оставляют попытки приучить своих детей к горшку. Именно на этой стадии у большинства родителей начинается паника.

Первый этап обучения (с голым малышом) проходит без проблем, но с одеждой все никак не выходит. Не отступайте. Можете мне поверить – до ребенка обязательно дойдет.

Если вы почувствуете, что начинаете терять терпение, возьмите передышку. В конце концов, вы хотите за небольшой промежуток времени сделать то, на что у всех остальных уходит год, а то и больше.

В рамках второго этапа учиться должен не только ваш ребенок, но и вы тоже. Вы должны научиться не только понимать по подаваемым ребенком сигналам, когда ему хочется писать, но и выучить закономерности, связанные с тем, как и когда он писает. Некоторые дети могут выпить полстакана сока, а потом писать семь раз в течение следующего часа. Другие дети могут выпить две полные кружки и терпеть шесть часов подряд. Ваша цель – нащупать ритм, в котором живет ваш ребенок каждый день, а также понять, какое место занимает в нем горшок. Если ваш ребенок писает часто, то вам имеет смысл ничего не планировать какое-то время после того, как он выпьет стакан воды. С другой стороны, если вы знаете, что ваш малыш удерживает воду, словно верблюд, то вы можете успеть сделать парочку дел.

Если на протяжении второго этапа обучения вы столкнетесь с умеренным сопротивлением со стороны ребенка, то, скорее всего, это связано с тем, что он просто ведет себя как ребенок и в его жизни наступила перемена. Не забывайте, что до этого ваш ребенок имел дело только с подгузниками, он носил подгузники со дня своего рождения. Просто ваш малыш немного к ним привязался, и это нормально.

Столкнувшись с сопротивлением, большинство родителей, приучающих ребенка к горшку интуитивными методами, сдаются, приходя к выводу, что ребенок попросту не готов. На самом деле это совершенно не так.

Если ваш ребенок в состоянии бороться за то, чего ему хочется, то он более чем готов к тому, чтобы вы приучили его к горшку.

Сопротивление может привести к непродолжительному конфликтному периоду, однако потом ребенок успокаивается и все возвращается на круги своя.

Третий этап обучения

Цель этого этапа – закрепить полученные ребенком навыки. Не путайте сами этапы и дни. Третий этап может начаться уже на

второй день приучения к горшку. Более вероятно, однако, что он начнется где-то с четвертого по десятый день обучения. Я упоминаю дни по той простой причине, что понимаю, как вы нуждаетесь в ориентирах. Постарайтесь перестать считать дни. Третий этап потребует от вас, по сути, того же самого, что и предыдущие два, – наблюдать и напоминать. К настоящему моменту ваша ситуация могла сложиться по-разному. У вас могло появиться четкое ощущение, что ребенок «понимает, что к чему», однако вы также можете испытывать гораздо меньше уверенности в этом. Как бы то ни было, вам не стоит переживать. Как я уже говорила об этом, вы могли столкнуться с некоторым сопротивлением. Не исключено, что все могло сложиться и настолько удачно, что вы уже готовы на восьмичасовой перелет через всю страну без подгузников. Самое главное – сохранять спокойствие, независимо от того, как у вас складываются дела.

Нет лучшего способа помочь ребенку отточить недавно приобретенный им навык, чем поставить его в непривычную ситуацию.

В данном случае речь идет о том, чтобы покинуть дом на более длительное время, чем требуется для совершения небольшой прогулки вокруг квартала. Более того, многим из вас все равно придется отводить ребенка в ясли или садик. Ясли или детский сад, равно как и какашки, могут стать одним из самых проблемных аспектов процесса приучения ребенка к горшку. Так что этой теме, как и какашкам, я посвятила свою отдельную главу (см. двенадцатую главу «Ясли»).

Более продолжительные вылазки из дома

Выбираясь из дома на продолжительное время, обязательно проследите за тем, чтобы ребенок хорошенько пописал. Я не имею в виду, что вы должны уговаривать ребенка пописать. Просто дождитесь, пока он не сходит по-маленькому, и только после этого спокойно отправляйтесь в путь. Наибольшего эффекта вы добьетесь с помощью сказанных решительным голосом указаний: «Тебе необходимо пописать перед выходом, потому что мне бы не хотелось, чтобы ты сделал это в машине». Если ребенок каждый день, как по часам, какает в одиннадцать утра, то лучше не испытывать судьбу и не выходить с ним из дома в этот период дня (помните, что так будет не всегда – вы ведь оба только учитесь). Захватите с собой сменную одежду для малыша. Я рекомендую подстраховаться и застелить автокресло тканевым подгузником или полотенцем. Захватите с собой влажные салфетки. Чего уж там, возьмите с собой горшок! **Я всем рекомендую брать с собой в поездку горшок.** Он не займет

много места, и даже если ребенок покакает, вы просто принесете все это дело домой. Кстати, это мало чем отличается от того, чтобы таскать с собой грязный подгузник. В любом случае вы должны быть готовы к происшествиям. Они обязательно будут, и это нормально. Вместе с тем, если вы не будете покидать дом слишком надолго, вы запросто можете их и избежать.

Второй и третий этапы обучения безоговорочно являются самыми сложными. Будучи родителями, вы можете почувствовать, что сходите с ума от напряжения. Это нормально, но постарайтесь сохранять спокойствие. Я не устану повторять: все может выглядеть довольно ужасно поначалу, однако очень скоро все придет в норму. Вы и представить себе не можете, сколько мам мне пишет сначала чуть ли не в слезах, а потом присылают что-нибудь вроде: «Ух ты. Он только что сам сел и пописал».

Следующие замечания чрезвычайно важны. Перечитывайте их снова и снова, пока не усвоите все раз и навсегда. Я убеждена, что именно по этим причинам пытающиеся импровизировать родители портят все к чертям собачьим. Будьте максимально внимательны.

Не будьте слишком настойчивыми, не стойте у ребенка над душой. Сопротивление практически всегда оказывается вызвано чрезмерной активностью со стороны родителей.

Вместо того чтобы постоянно впустую напоминать – помните, вы не должны СПРАШИВАТЬ, хочет ли ребенок в туалет, – просто присматривайтесь к поведению ребенка.

Постарайтесь вычислить существующие закономерности и почувствовать его ритм. Если без этого не обойтись, сделайте себе памятку не напоминать ребенку чаще чем раз в полчаса. Никогда, ни при каких условиях вы не должны напоминать ребенку умоляющим, упрашивающим, льстивым тоном голоса. Запомните, вы не пытаетесь договориться с ребенком, вы просто напоминаете ему, чтобы он сел и пописал. Точка. В том числе это можно сделать достаточно строго, но при этом любя, без лишней агрессии.

Напоминания

Очень часто родители жалуются мне, говоря что-нибудь в духе: «У него все получается, но только когда мы ему напоминаем… Этот ребенок КОГДА-НИБУДЬ вообще будет нам сам говорить, что ему надо на горшок?»

Мой ответ прост: НУ КОНЕЧНО, будет!

Однако прямо сейчас, когда вы только начали приучать своего ребенка к горшку, ваш малыш очень в вас нуждается. Даже

если он писает в горшок только после того, как вы ему скажете это сделать, это все равно в счет. Как и в обучении любым другим навыкам, которые ребенок уже освоил или которые ему только предстоит изучить, он нуждается в вашей – родительской – поддержке. Вспомните, как ваш ребенок учился ходить. Поначалу ему было необходимо держаться за вашу руку, как для физической, так и для моральной поддержки. Он отпускал руку, делал несколько пробных шагов, но потом снова в ней нуждался. В незнакомой обстановке дети всегда держат родителей за руку, чтобы вы следовали за ними повсюду, пока они осматриваются.

Напоминать ребенку – это то же самое, что держать его за руку.

Некоторые дети *могут* сразу же начать в явном виде давать родителям знать, что им нужно на горшок. Большинство же детей будут учиться этому постепенно, и только где-то через три недели вы сможете рассчитывать на их инициативу. До тех пор вам нужно будет им об этом регулярно напоминать. Однако будут несколько дней, когда малыш скажет вам один, может быть, два раза за день, что ему нужно в туалет. Затем, время от времени, он будут самостоятельно садиться на горшок и делать свои дела. **Навык будет постепенно развиваться, а в непривычной для ребенка ситуации вам может понадобиться более крепко «держать его за руку».** В один прекрасный день вы проснетесь, и вам больше не надо будет думать про приучение ребенка к горшку. Этот день обязательно настанет.

Когда нужно напоминать

Как вы уже знаете, пока ваш ребенок учится пользоваться горшком, вам тоже нужно стараться находить закономерности в том, как и когда ребенок писает. Напоминаю, что некоторые дети могут выпить полстакана воды, а затем за час пописать девять раз. Другие же удерживают в себе жидкость, словно верблюды, и выпивают по литру воды, писая при этом всего два раза за день. Некоторые дети так и остаются «верблюдами», пока не «сорвутся» (помните, как вы отрывались с выпивкой в студенческие годы?). Тогда и они начинают писать по девять раз в час. Подобные закономерности позволят вам вернуться к обычному ритму жизни после того, как ребенок будет приучен к горшку.

Вам также предстоит выучить, как ведет себя ребенок, когда ему хочется писать. Одни дети исполняют классический танец, перепрыгивая с ноги на ногу. Другие хватаются за промежность. Третьи замирают на месте и затихают. За первые несколько дней вы должны привыкнуть к тому, как это происходит с вашим ребенком. Подобное поведение – самый подходящий момент для

ваших напоминаний, а также для того, чтобы объяснить ребенку, что значат его ужимки. Скажите что-нибудь вроде: «Вижу, тебе хочется писать. Ты схватился за свой пенис. Давай, садись на горшок».

Помните: вы не должны спрашивать ребенка, хочется ли ему писать. Вы напоминаете ему, что нужно воспользоваться горшком.

Есть и другие подходящие моменты для ваших напоминаний, когда ребенок не будет воспринимать их как давление с вашей стороны. Например, когда вы тоже писаете, ваши напоминания не будут выглядеть занудными, не будут отвлекать ребенка от какого-нибудь занятия, которым он увлечен: после пробуждения, перед сном, перед тем, как уйти (откуда угодно), после того, как вы пришли (куда угодно), до и после продолжительного сидения на одном месте (в высоком стульчике за столом, в автомобильном кресле, на коленях, на диване), а также до и после какого-нибудь занятия.

Также нет ничего плохого – более того, это совершенно естественно, – чтобы не спешить с каким бы то ни было занятием, пока ребенок не пописает, особенно если вы однозначно уверены, что ему хочется в туалет. Вы можете сказать что-нибудь вроде: «Конечно, мы пойдем гулять, как только ты пописаешь» или «Да, ты можешь посмотреть мультик, но сначала сядь на горшок и пописай».

Не нужно пытаться подкупить ребенка, сказав что-нибудь в духе: «Я разрешу тебе посмотреть мультик, если ты сядешь и пописаешь ради мамочки». Не вставайте на эту скользкую дорожку – она ни к чему хорошему вас не приведет.

Кроме того, имеет смысл напоминать об этом ребенку совместно с другими указаниями. «Будь добр, убери за собой кубики. Пора обедать. Пойди, сядь на горшок, а затем помой руки». Тут происходят две важные вещи.

Во-первых, горшок попадает в категорию «вещей, которые просто нужно делать».

Во-вторых, таким образом интонация вашего голоса и исходящие от вас флюиды остаются в пределах нормы. Одна гениальная мама придумала говорить своей дочке о горшке, как о том, с чем та ей может помочь, и это произвело потрясающий эффект. Ее дочка обожает быть полезной, и мама стала просить ее сходить на горшок в следующем ключе: «Положи вилку на стол. Поставь кружку на стол. Пойди присядь на горшок и пописай. Ты у меня такая помощница».

Чрезмерная настойчивость и попустительство

Обычно это происходит так: где-то на четвертый-пятый день,

«Я не знаю, что случилось! Все шло как по маслу. Она ПОНЯЛА, что к чему. Она садилась на горшок, писала и какала в него. Теперь же, ни с того ни с сего, она отказывается садиться на горшок, когда я ей об этом напоминаю, и она то и дело ходит под себя. Помогите!»

В процессе приучения ребенка к горшку наступает момент, когда вам действительно пора передать бразды правления в руки малышу. Обычно это происходит в течение первой недели.

Хороший, по-настоящему хороший признак того, что ребенок хочет, чтобы вы больше не лезли в его дела, – это когда он уловил принцип и внезапно начинает оказывать сопротивление либо постоянно ходить под себя.

Процесс обучения чему бы то ни было не нравится никому. Никому не хочется «учиться» – всем нравится «уметь».

Это замкнутый круг, и это страшно до чертиков. Вам нужно передать ребенку контроль над ситуацией, однако он по-прежнему не доказал, что способен со всем справиться. Это классическая ошибка в приучении к горшку, когда родители вовремя не передают бразды правления в руки ребенку – он еще не начал проявлять инициативу, и они приходят к выводу, что им нужно продолжать держать все под контролем.

На самом же деле вам следует предоставить ребенку свободу, чтобы он сам мог принять правильное решение. Если вы будете постоянно ходить за ним по пятам – наблюдать, стоять над душой, пытаться помочь, – то он никогда не сможет полностью освоиться с горшком. Вместе с тем это не означает, что вы должны предоставить ему полную свободу с горшком. Какое-то время вам еще придется напоминать малышу о нем. Вы должны продолжать напоминать, но при этом не проявлять чрезмерную настойчивость. Звучит непросто, но ничего не поделаешь.

Секрет в следующем: напоминайте максимально непринужденно. Что-нибудь вроде: «Вижу, тебе нужно пописать. Вот твой горшок». После этого оставьте ребенка в покое. Пускай он сам примет решение – так ему просто нечему будет противиться. Так это достижение становится для ребенка его собственным, и ваша задача сильно упрощается.

Иногда вам нужно просто немного отступить

Процитирую мою клиентку Алишу:

«Я определенно убеждена, что ребенку нужно предоставить свободу. Думаю, что методом проб и ошибок мы немного во всем разобрались. Во-первых, в процессе приучения ребенка к горшку нам нужно отказаться от приучения его к горшку, если в этой фразе вообще есть какой-то смысл. Думаю, что как только мы в

пятницу столкнулись с проблемами, мы стали уделять этому слишком много внимания, мы стали слишком пристально следить за каждым походом дочки по-большому и по-маленькому и перестали вести себя как обычная семья, которая проводит время вместе. Сегодня мы попробовали вести себя полностью по-другому. Я почти совсем об этом не говорила, пока в этом на самом деле не возникала необходимость, и даже тогда ограничивалась короткими ласковыми фразами. Думаю, что она хочет дать мне понять, что способна справиться со всем без моего участия, и так у нее все получается даже лучше. Когда же я делаю все возможное, чтобы ей помочь, то она полагается полностью на меня и перестает делать что бы то ни было самостоятельно».

Точнее не скажешь.

К моменту завершения третьего этапа обучения у вас должна появиться некоторая уверенность в том, что вы можете выйти из дома с ребенком в одежде (ну, по крайней мере, на ребенке). Вы можете организовать более длительную вылазку, скажем, сходить в гости к подруге. Не забывайте, однако, что вам по-прежнему нужно присматриваться к подаваемым ребенком сигналам. Сейчас вам наверняка гораздо проще их улавливать, тем не менее вы все равно не должны увлекаться разговором в соседней комнате. Как я уже рекомендовала, возьмите горшок в машину. Помню, как я брала горшок с собой на пляж, когда мы ходили туда с Паскалем. Он даже выходил из воды, чтобы пописать в горшок! Он так меня впечатлил тем, что не стал делать это в воду! Вместе с тем нет смысла приносить горшок с собой туда, где есть туалет. Вы же не хотите, чтобы у вашего ребенка развивалась нездоровая привязанность к этому конкретному горшку (дети в этом возрасте славятся своими странностями)? **В любом случае я рекомендую держать горшок на заднем сиденье машины, когда вы уезжаете из дома.** Ребенок может пописать на парковке, на обочине дороги – да на самом деле где угодно. Про общественные туалеты я поговорю чуточку позже.

Вам, может, показалось смешным сворачивать на обочину, чтобы ребенок пописал? Между тем это очень важное замечание.

Если ребенок дает вам знать, что ему нужно пописать, вы должны бросить все и предоставить ему такую возможность!

Просто сделайте это! **Вы обязаны уважать ребенка в этом вопросе. Поймите, что он не может подождать минуту-другую, он не в состоянии терпеть.** У вас есть пять-десять секунд. Так что да, если вам нужно для этого свернуть на обочину скоростной автострады – сделайте это. Подумайте сами, вы потратили столько времени и сил и теперь наконец-то видите результат: ребенок просится пописать. Если вы не успеете и

ребенок описается, то это будет для него катастрофой. Я не преувеличиваю. Если вы предоставите ребенку горшок по первому его зову, вы не только сможете избежать происшествия, но и покажете малышу, что прислушиваетесь к его потребностям и относитесь к ним с уважением. Это будет в значительной степени способствовать тому, чтобы и ребенок вел себя аналогичным образом. Не переживайте и помните, что это лишь временно. Постепенно у вас будет все больше и больше времени на то, чтобы добраться до горшка, и очень скоро ребенок сможет терпеть, пока вы не доберетесь до обычного туалета.

Поначалу предупреждающие сигналы будут длиться где-то пять-десять секунд (а это значит, что – по крайней мере, на данный момент – когда ребенок дает вам понять, что хочет писать, у вас есть пять-десять секунд на то, чтобы усадить его на горшок). **По моим наблюдениям, детишки могут потерпеть чуточку дольше, если вы хотя бы как-то отреагируете.** Скажем, вы моете посуду на кухне, в то время как ребенок у себя в детской. Если малыш позовет вас, сказав, что хочет писать, вам нужно обязательно сказать, торопясь к нему: «Я иду, потерпи, пожалуйста». Вам по-прежнему нужно будет присматривать за ребенком еще где-то в течение месяца (хотя, конечно, уже не так пристально, как вы это делали в первый день).

Как правило, нескольких недель в штанах или юбке без трусов – и горшка поблизости – оказывается достаточно.

Когда пройдет месяц, у вас все должно быть уже на мази. Оценивайте ситуацию объективно: если вам покажется, что нужно еще немного времени, продолжайте. Все ваши мысли должны быть о том, как помочь ребенку добиться успеха.

Этап четвертый, пятый, шестой… И так до бесконечности и за ее пределами!

К настоящему моменту вы определенно должны были заметить ощутимый прогресс. Дальше будет с каждым днем становиться все проще и проще. Вместо того чтобы вести записи (ради всего святого, не заводите журнал мочеиспусканий!), стремитесь к более или менее регулярному ритму. Вы должны быть в гармонии со своим ребенком, а не стоять у него над душой весь день напролет.

Как правило, наибольшего успеха удается добиться родителям, которые не принимают все слишком близко к сердцу и во многом полагаются на собственную интуицию.

На самом деле не существует какой-то универсальной

инструкции – нужно просто учиться, вот и все.

Постепенно вы продолжите добиваться все большего успеха. Мне нравится называть этот процесс «накапливанием успеха». Вам следует подчеркивать детские удачи, но при этом не заостряя внимания на неудачах. Если ваш ребенок чаще добирается до горшка, чем ходит под себя, – это уже хорошо. Если он пять раз пописал в горшок и два раза мимо – это тоже неплохо. Да, ему есть еще куда стремиться, но он уже немалого добился.

Эти несколько дней запросто могут оказаться самыми странным, самыми тяжелыми за все время вашей родительской карьеры. Необходимость все время поддерживать золотую середину между бдительностью и непринужденностью кого угодно может утомить. Вам будет казаться, что это длится гораздо дольше, чем на самом деле. Если смотреть масштабно, то на приучение ребенка к горшку вы тратите лишь незначительный отрезок времени. Меня бросает в дрожь, когда я вижу людей, которые выделяют на приучение ребенка к горшку целый год. Только представьте: они будут проходить через те же мучения, что и вы, только гораздо длительное время.

Если прогресс заметен, но процесс идет медленнее, чем вы ожидали, то это нормально. Продолжайте в том же темпе. В случае, если возникнет полная путаница, и при этом вы не будете замечать *никакого* прогресса, посмотрите предложенные нами решения различных проблем в седьмой («Трагедия первого этапа обучения») и восьмой («Трудности второго и третьего этапов обучения») главах.

Приучать ребенка к горшку – это не космические корабли строить, однако здесь не существует какого-то универсального рецепта.

Все дети разные, и я думаю, что уже перевидала все, что только можно. Практически любую проблему можно решить, если избавиться от давления, будь оно связано с желанием поддерживать свой социальный календарь, что-то кому-то доказать, сделать это правильно либо приучить ребенка к горшку ровно за три дня или еще быстрее.

Большинство людей и вовсе не сталкиваются ни с какими проблемами. Скорее всего, подаваемые вашим ребенком сигналы будут хорошо понятны и вам, и самому малышу. Вы, вероятно, почувствуете, как ваши отношения с вашим повзрослевшим ребенком вышли на новый уровень. Кроме того, вы будете поражены тем, насколько ваш ребенок гордится собой. Вас потрясет то, на что он, оказывается, способен. Серьезно! Это перевернет вашу жизнь.

Одна из самых удивительных вещей, которые я открыла для

себя по поводу приучения ребенка к горшку, – это то, что этот процесс помогает вам заглянуть в голову вашему ребенку. Вы открываете для себя, как именно и с какой скоростью он учится чему-то новому, и это просто потрясающе!

Все дети учатся по-разному. Хорошие учителя знают об этом. Когда ученик не может что-то усвоить, педагоги ищут обходные пути, чтобы до него это донести, они проявляют изобретательность. Так много родителей, пробующих приучить ребенка к горшку – причем делающих это, на самом деле, обычно весьма бестолково, очень быстро снова возвращаются к подгузникам, так как их дети «не понимают, что к чему». Поймите, что во всей школе осталось бы от силы три ребенка, если бы учителя опускали руки, когда ученик «не понимает, что к чему».

Вы и понятия не будете иметь, насколько хорошо ребенок будет этому учиться, до тех пор, пока не возьметесь за дело. Было бы неплохо помнить, что это, пожалуй, первый навык, которому вы так активно учите ребенка и который он постигает. При этом должен быть только один-единственный правильный результат.

Весь процесс вам будет даваться значительно проще, если вы будете относиться к этому именно как к обучающему процессу.

Нижнее белье, исходящая от ребенка инициатива и отсутствие происшествий во время сна появляются на горизонте где-то через три недели после начала обучения. Опирайтесь на свое родительское чутье и здравый смысл. Убеждена, что они у вас есть! Не бойтесь ошибиться, выйдите немного за рамки. Помните, что прежде всего все зависит от ваших флюидов и энергетики.

Если резюмировать все вышеизложенное, то самое главное – это прогресс от одного обучающего блока к другому. Не пытайтесь оценивать его по дням. Обязательно добивайтесь конечных целей каждого этапа обучения, прежде чем переходить к следующему. Старайтесь спокойно преодолевать переходные моменты. Вам нужно движение вперед. Если ваш ребенок бежит к горшку, но не успевает на него сесть, то все здорово – он двигается в нужном направлении.

И держите под рукой вино. Или по-настоящему хороший шоколад.

Глава шестая. Приучение к горшку в ночное время

Перед тем как мы приступим, позвольте мне кое-что вам разъяснить: я рассматриваю отдельно приучение к горшку в дневное и ночное время по той простой причине, что многим родителям будет слишком сложно делать это одновременно, особенно если они работают полный рабочий день. **Вместе с тем эффективнее всего как раз сразу приучать ребенка пользоваться горшком и днем, и ночью.** Первые несколько дней вас ждет дополнительная суета, зато потом у вас не будет практически никаких трудностей. Согласитесь, когда нет запасного варианта, то есть возможности выбора, отсутствует и место для конфликтных ситуаций (бороться-то ребенку не за что), в итоге гораздо меньше путаницы. Когда вы обозначаете горшок новой нормой как днем, так и ночью, он гораздо быстрее становится для ребенка второй натурой. Конечно, решать вам, и я ни в коем случае не стану осуждать ваш выбор, однако не могу не подчеркнуть, что лучше всего все-таки приучать ребенка к горшку сразу и днем, и ночью. Чтобы делать это одновременно, просто следуйте описанным в предыдущих главах указаниям в дневное время, добавив к ним инструкции для ночи, которые мы подробно разберем здесь. Хорошенько подумайте, прежде чем принять окончательное решение.

Самое важное, что нужно помнить по поводу ночи – это то, что она длится чертовски долго, – и это главное отличие дневного сна от ночного. Дети в этом возрасте спят где-то от девяти до тринадцати часов каждую ночь – как можно все это время не писать? Подумайте сами, большинство взрослых встают пописать хотя бы раз за ночь, а ведь у нас-то большой *опыт* использования горшка.

В поисках волшебного рецепта для приучения ребенка к горшку в ночное время я перепробовала все, что только можно. Можете мне поверить: его не существует. **Чтобы приучить ребенка перестать ходить ночью под себя, вам придется:**

• Тщательно следить за тем, сколько жидкости ребенок выпивает перед сном и/или

• Будить его, чтобы он пописал.

Простите, если я вас разочаровала. Мне бы очень хотелось, чтобы существовал какой-то волшебный способ, которым бы я могла с вами поделиться. Вместе с тем у меня есть для вас несколько неплохих советов, которые помогут вам значительно упростить эту задачу.

Прежде всего, вам нужно следить за выпиваемой ребенком жидкостью в течение двух-трех часов, предшествующих сну. Количество выпитой жидкости на ночь должно быть минимальным. Для вашего ребенка это может оказаться непросто, если вы начнете это делать слишком резко.

Если ваш ребенок привык помногу пить перед сном, я бы посоветовала постепенно уменьшать количество выпиваемой им жидкости, прежде чем попробовать впервые уложить его спать без подгузника.

Не давайте малышу на ночь бутылочку или кружку-непроливайку (на самом деле к настоящему моменту вы в любом случае должны были перестать так делать). Сосательный рефлекс приводит к тому, что дети выпивают больше, чем они выпили бы из кружки. Я придумала небольшую, но достаточно эффективную хитрость: покупать крошечные кружки: рюмки для саке, небольшие чайные чашечки и даже стопки для водки. Так у ребенка складывается ощущение, что он выпил полный стакан, несмотря на то что в нем было совсем немного жидкости. Кроме того, дети обожают все, что соответствует их собственному размеру. Я знаю немало мам, которые регулярно организуют приятные чаепития со своими детьми перед сном (ромашковый чай является общепризнанным успокаивающим и способствующим сну средством). На помощь приходят маленькие кружки, когда приходится иметь дело с классической просьбой ребенка перед сном принести ему стакан воды. Если это характерно и для вашего малыша, то с помощью маленькой кружки вы можете удовлетворить его желание, не переживая при этом, что он выпьет слишком много жидкости.

Как организовать снижение количества употребляемой жидкости перед сном? Представьте весь день в виде двух перевернутых пирамид. Одна пирамида символизирует время от утреннего пробуждения до послеобеденного сна, в то время как другая представляет промежуток времени от пробуждения после дневного сна до укладывания ребенка в кровать на ночь. Ширина пирамиды символизирует количество жидкости, которое следует выпивать вашему ребенку.

Налегайте на жидкость сразу после пробуждения, постепенно уменьшая ее количество практически до нуля где-то за час до послеобеденного и за два до ночного сна.

Если ваш ребенок привык выпивать большой стакан чего бы то ни было за ужином, вам следует отказаться от этой традиции. Первые день-другой могут оказаться непростыми, однако со временем ваш ребенок обязательно привыкнет. Вам придется воздержаться от жидкости во время ужина. Это приведет к тому, что ребенку будет сильно хотеться пить утром, что полностью устраивает нас в рамках обсуждаемой пирамиды жидкости.

Если вы по-прежнему периодически кормите ребенка грудью ночью, то все будет немного сложнее. Вместе с тем большинство детей в этом возрасте пьют грудное молоко скорее для утешения, чем для того, чтобы напиться, так что вовсе не факт, что они выпивают в процессе кормления грудью большое количество жидкости. Кроме того, вы можете усадить ребенка пописать до или после кормления. Выберите вариант, который наиболее подходит вашему ребенку. Некоторые дети предпочитают писать перед началом кормления, однако большинству нравится делать это уже после него. Любой вариант подойдет, главное – постоянство.

Если вы спите с ребенком в одной кровати, то приучить его не писаться по ночам будет значительно проще. Обычно ночью ребенок, перед тем как пописать, начинает вести себя беспокойно, что должно предупредить вас об этой ситуации. Да и вам гораздо проще просто повернуться в кровати, чем идти по коридору в детскую. Если же у вас до этого никогда не было желания спать вместе с ребенком, то я бы не стала рекомендовать начинать делать это сейчас только для того, чтобы было легче приучить его к горшку в ночное время.

Будить ребенка я предлагаю для начала дважды за ночь, чтобы вам было проще понять, когда именно ребенку обычно хочется писать ночью. Может быть, он писает в восемь вечера, а потом в два ночи? Или в полночь и в четыре утра? Некоторым детям нужно пописать уже через час после того, как они уснули, в то время как другие писают лишь один раз в три часа ночи. Если вы будете будить ребенка дважды за ночь – я рекомендую делать это в десять вечера и два ночи, однако, при необходимости, вы можете выбрать и другие часы, поскольку очень скоро начнете понимать, когда именно ребенку хочется писать. Если вы не хотите бдеть над детской кроваткой всю ночь напролет, вам придется действовать отчасти наугад. Таким образом, если ребенок не пописает в десять вечера и в два ночи, то вам следует выбрать другое время. **Даже если в последнее время ребенок**

просыпался с сухим подгузником, вам все равно имеет смысл поначалу будить его хотя бы раз за ночь. Ночные пробуждения нужны не только для того, чтобы ребенок не описался, но также и чтобы приучить детский организм просыпаться, когда ему хочется писать. К сожалению, необходимость просыпаться, чтобы пописать, невозможно донести до ребенка на словах. Этому он должен научиться на практике, регулярно просыпаясь по ночам (уж простите!).

Самый простой и наименее нарушающий ваш собственный сон способ будить ребенка по ночам, чтобы он пописал, заключается в следующем. Поставьте будильник со спокойной мелодией на телефоне, чтобы он не ревел по всему дому посреди ночи. Расположите горшок рядом с детской кроваткой. Вам будет гораздо проще, если вы наденете на ребенка пижаму из двух частей, особенно в холодное время года.

Не будите ребенка вскоре после того, как он уснул, или незадолго до того, когда он обычно просыпается утром.

Это приведет к тому, что он окончательно проснется, а это никому не нужно! Если ваш ребенок спит слишком чутко, полностью просыпаясь от малейшего шороха, я бы не стала переживать по поводу того, чтобы поднимать его из кровати пописать посреди ночи. Скорее всего, он останется спящим хотя бы частично. Самое сложное – это удержать вес его безвольного тела. Практически спящие дети – словно мокрые спагетти. Тяжелые мокрые спагетти. Усадите ребенка на горшок и придерживайте его, шепча ему на ухо, что пора пописать. Мне всегда помогал звук «пс-с-с-с-с-с» (похожий на звук, возникающий во время мочеиспускания), который нужно шептать в ухо ребенку. Даже в полусонном состоянии ребенок может дать вам понять, что ему не хочется писать. Просто наденьте на него пижаму назад и верните в кроватку.

Очень удобно для этих целей использовать не горшок, а огромный пластиковый стакан (или любую другую многоразовую емкость похожего размера). Вы можете просто поставить над ним ребенка – это подойдет как для мальчиков, так и для девочек, – чтобы он в него пописал. Практически спящего ребенка гораздо проще держать в таком положении, так как он берет на себя часть своего веса, и все происходит быстро и без проблем.

Не нужно включать яркий свет и пытаться донести ребенка до туалета (отсюда и рекомендация держать горшок поблизости от детской кроватки). Если вы это сделаете, то получите на руки бодрствующего двухлетнего малыша в два часа ночи. Вряд ли вам это понравится.

Когда вы определитесь, в какое приблизительно время

вашему ребенку обычно хочется писать ночью, можете начать будить его только один раз именно в это время. Согласно моему опыту, имеет смысл сказать ребенку – прямо перед тем, как он уснет, – чтобы он немного потерпел, пока вы к нему придете. Это его последняя сознательная мысль перед сном, которая успешно добирается до его подсознания. Затем вы можете начать постепенно сдвигать время, в которое ребенок писает, по чуть-чуть каждую ночь, пока он не будет это делать приблизительно за два часа до утреннего пробуждения. Если вы сможете этого добиться, то это будет достоверным признаком того, что ребенок может терпеть ночью.

В конечном счете, ребенок сможет либо вовсе обходиться без горшка ночью, либо будет просыпаться и проситься пописать. Вы поймете, что ребенок готов терпеть всю ночь, если он регулярно вертит головой или говорит «нет», когда вы будите его ночью, чтобы он пописал. Даже если у вас сложится впечатление, что ребенок готов обходиться без горшка всю ночь напролет, продолжайте следить за количеством выпиваемой им жидкости в вечерние часы. Если же ребенок научится сам просыпаться ночью, чтобы пописать, то вам уже не нужно будет проявлять такую бдительность. Любой из вариантов более чем приемлем.

Приучение к горшку в ночное время, скорее всего, займет больше времени, чем в дневное. Однако все дети разные, и каждые родители по-своему вкладываются в этот процесс.

Будьте помягче с собой и будьте реалистичны по поводу своих возможностей. Как и в случае с приучением ребенка к горшку днем, самыми главными факторами являются повторение и постоянство.

Действительно ли нужно специально приучать ребенка к горшку ночью

Да. А может, и нет. Как вам такой ответ?

Многие, очень многие дети самостоятельно перестанут ходить под себя ночью, когда научатся контролировать мочевой пузырь в течение дня. **Отличным признаком того, что ребенок готов начать приучаться к горшку в ночное время, будет сухой подгузник после дневного сна.** Вместе с тем это будет актуально далеко не для каждого ребенка. Так что не нужно специально этого ждать, но если ребенок перестанет ходить под себя во время послеобеденного сна, действуйте!

Хотелось бы отметить, что не существует такого понятия, как приучение ребенка к горшку *отдельно* во время послеобеденного

сна. Конечно, вы всегда можете надевать на ребенка подгузник перед сном днем, однако вы *никак* не сможете ему помочь (то есть вы не можете разбудить ребенка посреди послеобеденного сна, чтобы он пописал).

Было бы неплохо как можно скорее полностью отказаться от подгузников. Вместе с тем у вас всегда могут возникнуть проблемы ночью, потому что *на самом деле* все зависит от того, способен ли мочевой пузырь ребенка удерживать все в себе столь длительное время.

Приучение ребенка к горшку в ночное время может отойти на второй план, пока ребенку не исполнится где-то три или даже три с половиной года. Если же ребенок не перестанет ходить под себя ночью к этому моменту, то *вам придется все-таки этим заняться*.

В возрасте три – три с половиной года происходит развитие мочевого пузыря, и если он полностью разовьется, не имея возможности тренироваться удерживать свое содержимое, то его мышцы атрофируются, и вам придется бесконечно мучиться с ночным недержанием.

Совершенно невозможно предсказать, как будут обстоять дела с каждым отдельно взятым ребенком. Тем не менее я имела дело с тысячами детей и выявила некоторые общие тенденции. Руководствуясь своим богатым опытом, могу сказать одно: после того как ребенку стукнет четыре года, приучить его к горшку в ночное время становится практически невыполнимой задачей. Тем не менее вам не нужно бросать все силы на приучение ребенка к горшку прямо сейчас, если вы не чувствуете, что готовы на это, либо если ваш ребенок не дружит со сном, или если со сном не дружите вы.

К моменту, когда ребенку исполнится три с половиной года, он должен быть приучен к горшку в ночное время.

Совершенно произвольная ремарка, чтобы завершить эту главу. Если на данный момент вы беременны вторым ребенком и срок беременности больше тридцати двух недель, то вы совершенно без проблем можете отложить приучение к горшку в ночное время старшего до того момента, пока его братику или сестричке не исполнится четыре-шесть недель. Сейчас вам в первую очередь нужно сохранить покой и силы для родов, а также приспособиться к жизни с новорожденным. Вы можете будить старшего, чтобы тот пописал, когда просыпаетесь для ночного кормления. Нет никакой необходимости нагружать себя этим прямо сейчас в вашей ситуации. Однако если вам так этого хочется, тогда за дело, мама!

Ночные происшествия

Ночные происшествия – дело неизбежное. Ребенок может выпить перед сном слишком много жидкости, либо вы можете проспать нужный момент, чтобы его разбудить. Поскольку эти происшествия неизбежны, я придумала довольно неплохой способ с ними справляться: пока ваш ребенок учится спать без подгузников, держите рядом с кроватью сменную пижаму и плотное флисовое одеяльце. Когда ребенок описается, просто переоденьте его в чистую пижаму и обязательно попросите сесть на горшок на случай, если ему еще нужно пописать – чаще всего в его мочевом пузыре еще будет что-то оставаться. Вместо того чтобы посреди ночи менять простынь в кроватке, просто положите поверх мокрой простынки флисовое одеяло. Флис не даст моче из простыни пропитать чистую пижаму. Некоторым это может показаться мерзким, однако это определенно лучше, чем менять простынь, когда вы оба в полусонном состоянии. Разумеется, утром нужно обязательно поменять простынь. Еще одно важное замечание: **ночные происшествия – целиком и полностью ваша ответственность**.

Если у вашего ребенка регулярно (то есть каждую ночь) случаются ночные происшествия, то вам нужно скорректировать свою стратегию. Нет необходимости отказываться от приучения к горшку в ночное время. Вместе с тем вам имеет смысл попробовать будить ребенка в другое время либо более тщательно контролировать количество употребляемой им перед сном жидкости. Проявляйте находчивость и делайте то, что подходит вам и вашей семье.

Если после недели безрезультатных попыток приучить ребенка к горшку в ночное время вы по-прежнему терпите неудачу за неудачей – в смысле, вы почти не спите и все равно пропускаете момент, когда ребенку нужно пописать, – то, возможно, дело в том, что ваш ребенок слишком крепко спит. **Предупреждаю: такое бывает редко.** Если же вы действительно подозреваете, что ребенок очень крепко спит, то вы можете приобрести одну из нескольких представленных на рынке моделей энурезных будильников. Мне никогда не приходилось ими пользоваться, однако родители, которые прибегали к их помощи, очень хорошо о них отзывались.

Глава седьмая. Трагедия первого этапа обучения

В этой главе я рассмотрю распространенные проблемы, возникающие в течение первой недели приучения ребенка к горшку. Если у вас возникли трудности, прочтите все посвященные им главы. Проблемы могут всплыть в любой момент, не обязательно в ходе первого этапа обучения. Проблемы я разделяю по этапам (блокам) с одной-единственной целью – хоть как-то упорядочить огромное количество информации.

Итак, вы преодолеваете первый этап обучения. Уверена, вы не на шутку измотаны. Поразительно, насколько сильно можно вымотаться, просто наблюдая за ребенком, правда?

Независимо от того, насколько вы уверены в успехе своей затеи, не позволяйте отдельным удачам (или неудачам) определять ваше эмоциональное состояние.

На самом деле было бы вообще идеально никогда не позволять поведению ребенка влиять на ваше эмоциональное состояние, хотя я прекрасно понимаю, что проще сказать, чем сделать. Никогда не забывайте, что успехи вашего ребенка в приучении к горшку никоим образом не являются отражением ваших родительских навыков или сообразительности вашего малыша.

Что ж, раз уж мы с этим разобрались, давайте все-таки определимся, как у вас обстоят дела и нужно ли вам что-нибудь делать по-другому. Всегда помните хронологию приучения к горшку – «Я ничего не понимаю» – «Я пописал» – «Я писаю» – «Мне нужно пописать». Я буду говорить как про «этапы», так и про «дни», потому что понимаю – как бы мне ни хотелось, чтобы вы не занимались подсчетом дней, вы все равно будете это делать.

Ребенок не сходил по-большому

Чаще всего причиной нервотрепки для родителей в первый

день становится то, что ребенок не покакал. Не переживайте, если ребенок в первый день не сходил по-большому. Скорее всего, ваш ребенок, когда на нем постоянно были подгузники, делал это регулярно один, два или три раза каждый день. Вместе с тем практически все дети, с которыми мне приходилось работать, в процессе приучения к горшку ограничивались одним походом по-большому в день. Я убеждена, что это совершенно естественное явление. С медицинской точки зрения совершенно не о чем беспокоиться, если ребенок не покакает день-другой.

Ребенок писает с сумасшедшей частотой

Если ребенок весь день только и делает, что писает, не замечая этого, то вы практически наверняка переборщили с жидкостью. Просто вернитесь к привычному количеству жидкости.

Помните, что детям младше двух лет особенно сложно управляться с избыточным количеством воды и других напитков. Вам следует контролировать то, сколько ваш ребенок выпивает. Это не значит, что вам необходимо ограничивать его в жидкости – просто обращайте внимание, насколько то, когда и сколько выпивает ребенок, влияет на то, когда и как много он писает, чтобы выявить закономерность.

Ребенок почти не писает

Итак, вы дали ребенку выпить пять дополнительных коробочек с соком, что обычно бы привело к восьми мокрым подгузникам как минимум. Вместе с тем стоило с ребенка снять подгузник, как он тут же превратился в «верблюда».

Если ребенок в первый день пописает всего два-три раза, это нормально. Некоторые дети могут терпеть по-настоящему. **Не нужно делать вывод, что ребенок нарочно удерживает все в себе – просто сделайте мысленную отметку о том, что он умеет контролировать свой мочевой пузырь.** Это же просто замечательно. Лучше уж ребенок будет терпеть, чем писать вскоре после каждого глотка жидкости. Не нужно специально давать ребенку больше пить – лучше постарайтесь определить закономерность в том, как и когда он обычно писает. Как только вы начнете разбираться, сколько обычно проходит времени после того, как ребенок попьет, вам будет легче понять, когда именно ему нужно напоминать про горшок.

Ребенок не отдает себе совершенно никакого отчета о том, что пописал

Итак, вы успокоились и поняли, что вам нужен прогресс, а не совершенство, что ребенок никак не сможет со всем разобраться за один день, вы больше не нервничаете и не переживаете… но, черт побери, этот ребенок не выражает совершенно *никакого* понимания того, что он только что пописал. Чаще всего это случается с детьми младше года и восьми месяцев. Вместе с тем, какого бы возраста ни был ваш ребенок, следует убедиться, что он действительно не «отдает себе отчета», а не просто проявляет безразличие к происходящему.

Когда ребенок писает и делает вид, что ничего не происходит, то это вовсе не означает, что он не отдает себе отчета в происходящем.

Чувствуете разницу? Ребенок, который действительно не понимает, что происходит, будет писать на ходу, поскальзываться на мокром полу и, упав, сидеть в недоумении в собственной луже. Это только и значит, что вы по-прежнему находитесь на первом этапе обучения. Если же, однако, ребенок писает и делает вид, что ничего не происходит, тогда…

Ребенок писает и делает вид, что ничего не происходит

Такому ребенку следует напомнить, что писать нужно в горшок. Нахмурьтесь или сделайте любое другое неодобрительное выражение лица и скажите: «Нельзя писать на пол. Писать нужно в горшок». Повторите утверждения именно в этом порядке, поместив фразу, содержащую *желаемый результат*, в конец. Дети запоминают последние сказанные родителями слова чуточку лучше, чем все остальные, – они словно застревают у них в памяти.

Не нужно ругать или делать выговор – просто дайте ребенку отчетливо понять, что писать на пол ПЛОХО, а в горшок – ХОРОШО.

Если ребенок описается, главное – не паниковать. Попросите его помочь вам все убрать и сесть на горшок – велика вероятность, что он справил нужду не до конца. Вы можете сказать что-нибудь в духе: «Я понимаю, что ты только учишься, но писать нужно только в горшок». Не говорите: «Ничего страшного». Такое ощущение, будто некоторые дети воспринимают эту фразу как разрешение писать на пол, хотя на самом деле вы имели в виду, что сможете пережить этот неприятный инцидент. Смысл в

том, чтобы признавать, что ребенок только учится, постоянно при этом подчеркивая, что писать следует только в горшок и никак иначе.

Стоило вам на секунду отвернуться…

Вы, затаив дыхание, выжидали, что ребенок подаст вам знак или хотя бы как-то намекнет, что ему нужно на горшок. Черта с два. Но стоило вам *на одну гребаную секундочку* отвернуться, чтобы самой пописать, подлить себе кофе (или пиво), как ребенок тут же мочится прямо на пол. Эх. Да как такое вообще возможно? Что ж, у меня для вас хорошие новости: этот ребенок уже на полпути к тому, чтобы быть приученным к горшку. Если он способен терпеть, выжидая ту секунду, когда вы, наконец, отвернетесь, то он уже почти приучен к горшку. Задумайтесь об этом. Скорее всего, так ребенок дает вам понять, что ему нужно уединение. Это естественный этап процесса приучения его к горшку. Так что лучше предоставьте ему такую возможность. Когда ребенку придет время пописать, просто усадите его на горшок, очень кстати «забыв» что-нибудь в соседней комнате. Если же вы используете для этих целей детский стульчак, который ставится на унитаз, поступите точно так же – вы даже можете прикрыть дверь в туалет. В девяти случаях из десяти ребенок начнет писать в ту же секунду, когда вы выйдете из комнаты. Это в равной степени относится и к какашкам тоже.

Напоминаю, что имеет смысл брать ребенка с собой в туалет каждый раз, когда вам захочется пописать, на протяжении первых этапов его приучения к горшку. Делайте это вместе. Так у ребенка складывается нормальное, здоровое отношение к процессу. Все оказываются в выигрыше.

Ребенок не подает совершенно никаких сигналов

Допустим. Итак, вы орлиным взором наблюдаете за ребенком и хоть убей не можете разглядеть какие бы то ни было сигналы. Что ж, мне не хочется выглядеть противоречивой, но каждый ребенок подает какие-нибудь сигналы. При этом я не утверждаю, что вы не следили за ними, – уверена, что следили. Просто у некоторых детей эти сигналы совсем незаметные.

Одна моя бывшая клиентка была убеждена, что ее дочка, Джесси, не подает никаких сигналов. На второй день обучения – Джесси по-прежнему ходила весь день голышом – она наконец-то

заметила: когда Джесси хотелось писать, она скрещивала на ноге большой и средний пальцы. *Странно*, не так ли? Казалось бы, какое отношение этот незаметный жест может иметь к справлению нужды? Это одна из тех причин, по которым я настаиваю, чтобы ребенок провел голышом хотя бы один день. Каждый ребенок замирает или подает какой-то сигналом прямо перед тем, как пописать. Это вовсе не обязательно будет что-то явное и заметное, но если присмотреться, то вы обязательно что-нибудь да увидите.

Сигналом может быть пауза на середине слова, какой-то особенный взгляд, движение челюстью – да что угодно, на самом деле. Если же вы, как ни стараетесь, ничего не можете разглядеть, постарайтесь «скосить глаза», если вы понимаете, о чем я. Знаете такие картинки с оптическими иллюзиями, в которых среди психоделических узоров нужно разглядеть объемное изображение рыбы, а единственный способ этого добиться – скосить глаза? Ну вот это что-то вроде того. Многие родители слишком сильно сосредотачиваются на гениталиях – что неудивительно, ведь именно здесь собака и зарыта – либо ждут какого-то конкретного сигнала. Откажитесь от предвзятых представлений. Просто скосите глаза. И прежде всего – учитывайте установленную вами закономерность относительно того, как и когда ребенок обычно писает. Если знать, когда приблизительно ребенок должен пописать, то следить за сигналами становится намного проще.

Капля по капле и камень точит

Такие дети – словно подтекающий кран. Я часто сталкиваюсь с этим явлением у мальчиков. Они могут пускать каплю за каплей на протяжении всего дня, либо же это становится предвестником полноценной струи. В первые несколько дней это не должно так уж сильно вас беспокоить. Мы ведь не знаем наверняка, как именно ребенок писал, когда носил подгузник. Вполне возможно, что он то и дело выпускал по чуть-чуть, пока подгузник не наполнится. Чтобы такому ребенку приучиться к горшку, ему нужно сначала научиться сдерживать эти капли, чтобы потом один раз хорошенько пописать. Обычно это происходит естественным образом по мере того, как ребенок входит в курс дела.

Ребенок слезает с горшка слишком рано, так и не успев пописать

Это очень распространенная жалоба среди родителей. Попробуйте занять чем-нибудь ребенка, пока он сидит на горшке. Обычно я предлагаю спеть песню, посчитать вместе с малышом до какого-нибудь числа (например, до пятидесяти), почитать ему книгу. **Есть отличная фраза, которую вы можете использовать: «Мне нужно услышать, как ты еще писаешь».** По какой-то причине она более доходчивая для маленького ребенка, чем «сядь и закончи писать». Он сделает все, чтобы вы услышали этот звук. Ох уж эти детки.

Вместе с тем именно в этом вопросе выбранный родителями подход в воспитании может серьезно все подпортить. Ваш ребенок приближается к возрасту, в котором дети обычно активно испытывают границы дозволенного. Вы должны действовать решительно и быть в меру строгими.

Проблема в том, что некоторые родители не хотят быть строгими со своими детьми, всячески избегают этого. Позвольте мне вас заверить, что в строгости нет ничего плохого. Можно быть строгим, но при этом доброжелательным. Чем меньше вы будете «морочить» своего ребенка, тем лучше. Кроме того, когда вы из кожи вон лезете, чтобы ребенок пописал, это начинает попахивать страхом с вашей стороны. Дети способны учуять страх за километр и в результате начинают либо *сами* бояться, либо вертеть вами, как им вздумается.

Что же вы можете предпринять? Можно попробовать отвлечь ребенка, но только каким-нибудь безобидным способом. Хотя я бы воздержалась от использования для этих целей телевизора. Не ставьте горшок перед экраном, усадив в него ребенка. Он, может, и останется на нем сидеть, только вряд ли станет предпринимать какие-то активные действия. Если он и пописает в горшок, то это произойдет случайно, просто потому, что он сидел на нем, когда ему приспичило справить нужду.

Ребенку нужно научиться действовать осознанно, когда он почувствует, что хочет писать.

Принимая во внимание изложенное, вы все-таки можете использовать смартфон, планшет и другие цифровые устройства, чтобы развлечь сидящего на горшке ребенка в первые дни обучения, *если по-другому никак*. Одно ясно точно: если ваш ребенок умеет играть в игры на вашем смартфоне, то он более чем в состоянии какать и писать в горшок.

Помните, ваша цель – это сделать использование горшка самым что ни на есть обычным повседневным занятием, а не превратить этот процесс в игру или что-то особенное для ребенка.

«Успокаивающая банка»

Это отличный способ отвлечь ребенка, который можно использовать в различных ситуациях. Сделать «успокаивающую банку» можно из обычной стеклянной банки или пластиковой бутылки из-под воды. Наполните емкость водой, блестками среднего размера, а также каким-нибудь маслом или глицерином. В результате у вас получится своего рода снежный шар, которые часто дарят в качестве сувенира. Многие родители используют «успокаивающую банку», чтобы дать себе небольшую передышку: ребенок вертит ее в руках, наблюдает, как медленно опускаются блестки, и всего за минуту успокаивается и расслабляется. Согласно моему опыту, «успокаивающая банка» прекрасно подходит для детей, которые не могут усидеть на горшке ни секунды – она завораживает их, благодаря чему они остаются смирно сидеть на месте. Этот метод также окажется полезным для ребенка, которому сложно расслабить свой кишечник или мочевой пузырь, сидя на горшке. Такие дети могут подолгу безрезультатно сидеть на горшке, затем вскакивают с него и писают прямо на пол. Ребенок вовсе не морочит вам голову, как это может показаться – ему просто нужно больше времени, чтобы сделать свои дела, сидя на горшке. «Успокаивающая банка» поможет ему расслабиться и справить свою нужду.

Боязнь горшка

Вы вели себя совершенно непринужденно и расслабленно. Вы никоим образом не давили на своего ребенка. Тем не менее по какой-то причине малыш боится горшка. Первое и самое главное – вы *не должны* игнорировать его чувства. Этот страх, равно как и боязнь темноты, монстров под кроватью или пылесоса, для ребенка самый что ни на есть реальный (каким бы иррациональным он вам ни казался). **Вы не должны питать этот страх, но точно так же не должны и игнорировать его.** Никогда не спрашивайте у ребенка, боится ли он горшка. Вы обязательно получите утвердительный ответ, с которым совершенно не понятно, что делать. Вместо этого скажите ему что-нибудь в духе: «Милый, я понимаю, что тебе это может показаться странным. Я знаю, что тебе это все в диковинку. Посмотри на горшок. Видишь? Это всего-навсего кусок пластика». Пусть ребенок немного повозится с ним: нальет в него воду, выльет ее в унитаз. Потренируйтесь с игрушками или куклами: пусть он «поможет» им «сходить» на горшок. Я знавала мам, которые прямо брали и садились на горшок, и писали в него, чтобы дать ребенку понять, что он не кусается. Вы даже можете

усадить ребенка на горшок (когда ему не хочется писать) для тренировки. Повторяю, не нужно подпитывать детский страх – просто признайте его существование. С детьми гораздо проще иметь дело, если дать им понять, что вы принимаете их всерьез. Это один из тех случаев, когда вам нужно использовать фразы с союзом «и»: «Я понимаю, что для тебя это выглядит странно, и именно сюда нужно писать». Да и да.

Обязательно ознакомьтесь с моими размышлениями на эту тему в десятой главе «По-большому». Очень много факторов вносят свой вклад в развитие боязни горшка. Вам нужно помочь преодолеть ребенку этот страх, что может, однако, потребовать от вас немало изобретательности. Вы ведь не перестаете укладывать ребенка в его кроватку только из-за того, что он боится живущих под ней монстров? Точно так же боязнь горшка не должна заставить вас вновь надеть на него подгузник. Кроме того, имеет смысл разобраться, чего же именно боится ребенок? Самого горшка или ощущения, возникающего, когда он какает, сидя на нем? Если знать, в чем конкретно проблема, то разобраться с ней будет гораздо проще.

Вам следует понять, с чем вы имеете дело – с настоящим страхом либо же просто волной сопротивления со стороны ребенка.

Это две совершенно разные ситуации, которые нельзя путать между собой. Если ребенок по-настоящему боится горшка – что бывает довольно редко, – то для него он словно наполнен бурлящей лавой, настолько ему не хочется иметь с ним ни малейшего дела. Такой ребенок с самого начала кричит и визжит при виде горшка, к которому его приходится тащить чуть ли не силком. **Запомните, что истинный страх заявляет о себе с самого первого дня приучения к горшку. Если же ребенок начинает оказывать сопротивление после того, как он уже несколько раз без проблем воспользовался горшком, то дело тут вовсе не в страхе.** Подробнее о настоящем детском страхе я поговорю в семнадцатой главе «Особые обстоятельства».

Надеюсь, у вас складывается в голове общая картина. На случай, если вы слишком измотаны, чтобы делать какие-то выводы, я сделаю их за вас. В первый день приучения ребенка к горшку *ничего* не бывает «неправильно».

Кроме того, не стоит недооценивать силу сна. Многое в его голове выстроится в ряд сегодня ночью, пока он будет спать. Полученная за день информация систематизируется, и вы сможете начать на следующее утро с новыми силами.

Если у вас сложилось впечатление, что первый этап прошел довольно хорошо – вы заметили определенный прогресс и

ребенок продемонстрировал, что начинает понимать, чего от него хотят, – то мои вам поздравления. Это действительно здорово. Переходите ко второму этапу: штаны на голую попу и небольшие вылазки из дома. Если же вы не чувствуете особого успеха либо попросту не уверены в результате, то нет ничего зазорного в том, чтобы взять понемногу из первого и по чуть-чуть из второго блоков. Я бы рекомендовала держать ребенка наполовину одетым, наполовину раздетым.

Нужно помогать ребенку добиваться успеха

Родители зачастую не уверены, насколько хорошо их ребенок справляется в первые дни приучения к горшку. Если вы попадаете в эту категорию, то, возможно, имеет смысл не торопиться надевать на ребенка одежду. Чтобы добиться прогресса, вам нужно помогать ребенку достигать успешного результата. Так ваш ребенок будет набираться гордости и уверенности в себе и своих способностях. Приучение к горшку во многом похоже на обучение чтению. Нельзя просто выучить отдельную букву и двигаться дальше. Нужно изучить эту букву, услышать ее много раз снова и снова, много, много раз написать ее в строчном и заглавном виде. Чтобы добиться прогресса в процессе приучения ребенка к горшку, его необходимо постоянно подталкивать вперед, задавая все новые и новые цели, но при этом вы должны обязательно быть уверены, что он полностью освоил предыдущий шаг. Нужно всегда искать компромисс.

Один из способов помочь ребенку добиться успеха со вторым этапом обучения – это поначалу оставить его раздетым (хотя бы ниже пояса) и дождаться, пока он не научится хорошенько писать в горшок в таком виде.

После этого наденьте на него немного одежды, чтобы ненадолго выбраться из дома. Распланируйте день, руководствуясь ориентировочным «графиком», по которому ребенок писает, стремясь к тому, чтобы ребенок всегда был дома с голой попкой, когда ему нужно будет облегчиться. В перерывах между походами на горшок вы можете делать дела, не требующие много времени, либо ненадолго выходить на улицу. Многим родителям кажется, что это жульничество, однако это не так, а может быть, и так, но мне без разницы. Самое главное – что ваш ребенок будет испытывать гордость и удовлетворение достигнутым результатом. Это будет давать ему необходимую для дальнейшего обучения мотивацию.

На стыке первого и второго этапов родители зачастую

пытаются немного ускорить процесс. Поскорее надеть на ребенка штаны. Поскорее выбраться с ним из дома. Поскорее полностью приучить его к горшку.

Одна из причин, по которым я прошу вас ничего не планировать на это время, заключается в том, чтобы вам не было нужды никуда торопиться.

Спешка приведет к тому, что вы не дадите ребенку построить свою «пирамиду успеха» должным образом, а это чрезвычайно важно! Лишенная кубиков в основании, эта пирамида будет очень неустойчивой, если вообще останется стоять. Не торопитесь и сделайте все для того, чтобы ребенок добился успешного результата.

Еще одно важное замечание: **не забудьте обязательно позаботиться и о себе. Чтобы обучение было максимально эффективным, вы должны быть в добром здравии и хорошо отдохнувшей**. На самом деле все это может не на шутку выматывать. Поэтому вы можете налить себе немного вина. Только не нужно затягивать со сном или есть тоннами всякую вредную дрянь.

Глава восьмая. Трудности второго и третьего этапов обучения

К настоящему моменту вы должны уже быть более или менее уверены в том, что ваш ребенок может садиться на горшок и писать, когда его попка ничем не прикрыта.

Помните: ничего страшного, если вам по-прежнему приходится ему напоминать сходить на горшок. **Если ребенок сделал все что от него требуется, но только после того, как вы ему об этом напомнили, – это тоже считается успешным результатом, а вашему ребенку нужен успешный результат.**

Сопротивление (Наконец-то!)

На этом этапе приучения ребенка к горшку вы можете столкнуться с сопротивлением с его стороны. Независимо от того, какой этап обучения вы проходите, чаще всего сопротивление дает о себе знать на второй день. Ребенок думает: «Поначалу, конечно, мне было весело. Но теперь… блин, по ходу ты действительно серьезно настроена по поводу того, чтобы я писал в горшок». Именно на второй день большинство родителей, у которых нет плана (кхм, этой книги), сдаются. Они думают, будто сопротивление является признаком того, что ребенок не готов. На самом деле все с точностью до наоборот. Повторяю, если ваш ребенок способен бороться за то, чего ему хочется, то он более чем готов к тому, чтобы писать в горшок.

Самой частой причиной сопротивления со стороны ребенка становится то, что родители слишком настырны по отношению к нему. **Скорее всего, вы даже не представляете, насколько сильно давите на своего ребенка, однако большинство родителей в тот или иной момент с этим сталкиваются.**

Помните две памятки, которые я настоятельно

рекомендовала вам прочитать? Про недостаточную и чрезмерную настойчивость? Так вот, прочитайте их еще раз сейчас, когда вы находитесь, как говорится, в самой гуще событий. Я не шутила, когда сказала, что большинство проблем можно решить или избежать, используя информацию из этих памяток. Они помогут вам найти золотую середину между попустительством и чрезмерной настойчивостью.

Небольшая ремарка: я действительно полагаю, что приучать ребенка к горшку почти так же мучительно, как его рожать, но со временем воспоминания об этом смягчаются. У большинства людей, которые скажут вам, что их ребенок просто взял и сам решил больше не носить подгузники, этот ребенок уже гораздо старше вашего. Либо они совсем недавно переехали в город. Как бы то ни было, вам никак не удостовериться в правдивости их истории. Я постоянно слышу от мам на детской площадке про «горшечных вундеркиндов». На деле же я провожу немало времени с мамами, а приучение детей к горшку – это моя работа, и тем не менее мне пока не доводилось быть свидетелем того, как дети без чьей бы то ни было помощи сами приучались к горшку за считаные часы. Мне хотелось бы, чтобы вы имели это в виду и не мечтали о несбыточном.

Ничего страшного, если процесс пойдет не так быстро, как вы того ожидали. Это вовсе не значит, что ваш ребенок глупый.

Держа в голове все вышесказанное, давайте перейдем к некоторым очень распространенным проблемам, которые всплывают на втором этапе приучения ребенка к горшку.

Ребенок писает, не снимая штанов

Ваш ребенок *отлично* справился с первым этапом обучения. *Прекрасно.* Вы поняли, что он готов двигаться дальше. Ребенок проснулся, вы сняли с него подгузник, он сразу пописал, вы надели на него штаны, и теперь он написал прямо в них. На часах всего половина двенадцатого, а у вас уже семь пар промокших до нитки штанишек. Какого хрена, Джейми?

Давайте по порядку. Первое: а умеет ли ваш ребенок вообще обращаться со своей одеждой? Это очень важный вопрос, и тем не менее по какой-то причине мы все имеем привычку упускать его из виду. Я говорила об этом в четвертой главе, но, вполне возможно, это не отложилось у вас в памяти, потому что казалось не таким уж и важным, когда две недели назад вы впервые открыли эту книгу. Тем не менее это важно. Если ребенок захочет писать, но замешкается со штанами, то потеряет несколько

драгоценных секунд. На самом деле, вам следует тренировать ребенка спускать свои штанишки, когда ему не хочется на горшок, чтобы к моменту, когда ему захочется, он уже в совершенстве овладел этим навыком.

Штаны, шорты или колготки должны быть очень свободными, на резинке. Девочки могут носить юбки и платья без трусиков. Мальчикам подойдут и свободные семейные трусы, но они не должны выступать в роли нижнего белья – ничего не надевайте поверх. Смысл в том, чтобы детская попка была прикрыта минимальным количеством ткани.

Чувство, что нужно пописать

Начните использовать фразу «Чувствуешь, что нужно пописать…» в разговоре со своим ребенком. Некоторые дети не понимают, что им сначала нужно *почувствовать это*, затем подойти к горшку, затем снять штаны, после чего сесть и пописать. Большинство детей лучше всего воспринимают краткие, прямые указания к действиям.

Вам не нужно выкрикивать команды, словно вы тренируете собаку, но будьте кратки и говорите по делу, высказывая все в той последовательности, в которой хотите, чтобы ребенок это делал. Это чрезвычайно важно.

Использование горшка – это первый навык в жизни вашего ребенка, требующий строгой последовательности действий и имеющий один-единственный желаемый результат. Ребенок запросто может напутать с порядком действий, так что выражайтесь максимально доходчиво: Иди. Сними штаны. Сядь. Пописай.

Давайте рассмотрим другую ситуацию, когда ребенок писается в штаны. Иногда дело оказывается в том, что ребенок попросту не освоил до конца первый этап обучения. Для перехода ко второму этапу обучения ребенок должен уметь писать в горшок, будучи голым, сам или после вашего напоминания об этом. Если он не может/не хочет этого делать, то вам не следует торопиться со штанами. Не стоит думать, что штаны – это главный показатель успешного результата. Это лишь следующий этап обучения. Нельзя переходить к этапу «писать в штанишках», пока вы не преодолеете предыдущий шаг «писать голышом».

Если вам покажется, что ребенок пытается добраться до горшка, но просто не успевает, то продолжайте. То, что он пытается, пускай и не успевает вовремя, – очень хороший признак того, что все идет по плану! Если ребенок намочил несколько пар

штанов, но вы по-прежнему полны надежд на успех, продолжайте попытки. Огромное число родителей вторили словам моей бывшей клиентки Эми:

«Мне просто хотелось бы вселить надежду в тех, кому кажется, что у них складывается все не совсем удачно. В первые несколько дней у нас было много происшествий. Моя дочка Катерина (год и десять месяца) начинала писать прямо на пол, прекращала, когда я говорила ей подождать, не писала в горшок, но вскоре после этого опять ходила под себя. Во второй день нам пришлось поменять девять пар штанов за семь часов (и еще два раза она описалась с голой попкой – ей очень нравится ходить голышом). После этих первых неудачных дней больше всего мне помогло прочтение одной записи в вашем блоге про то, что родители должны посвятить себя этому и не думать, что ребенок не готов и нужно подождать еще пару месяцев. Сегодня утром я поняла, что это именно то, что мне нужно, и почувствовала новый прилив решимости. Я напомнила Кате, что она большая девочка и больше не нуждается в подгузниках (разве что ночью, но об этом я не стала ей напоминать). За столом она тоже ведет себя как большая девочка – больше не хочет надевать слюнявчик и просит дать ей столовые приборы и тарелки, которыми пользуются взрослые! И все это после того, как я начала приучать ее к горшку. Сегодня она просит грудь чаще, чем обычно, но я думаю, что это сказывается ответственность, которая легла на плечи моей большой девочки. Мне приходится напоминать себе, что не нужно звать ее крошкой. Мне просто хотелось поблагодарить вас, Джейми! И я так рада, что не сдалась!»

Мокрые штанишки могут быть частью учебного процесса. В общем и целом, если ваш ребенок написал мимо горшка, вам следует обратить внимание на наличие следующих признаков:

Отвращение: Вы заметите, как ребенку неприятно.

Чувство вины: Ребенок будет чувствовать себя виноватым, что может проявляться множеством способов.

Испуг: Ребенка беспокоит то, что произошло.

Попытки замести следы: Ребенок пытается скрыть от вас произошедшее (он даже может начать внаглую отрицать тот факт, что написал в штанишки).

Любой из этих признаков даст вам понять, что ребенок отдает себе отчет о случившемся и испытывает в связи с этим отрицательные эмоции. Вот тогда-то и нужно прибегнуть к методу «наполовину одетый/наполовину раздетый». Скорее всего, ребенку нужно еще чуточку потренироваться и чуточку набраться уверенности в своих способностях.

Если же ребенок писает в штаны, но при этом явно этого не

замечает, то тогда ему определенно нужно еще хотя бы денек походить голышом.

Какашек так и не видать

Итак, вы перешли ко второму этапу обучения, а ваш ребенок так и не покакал. Возможно, ребенок демонстрирует признаки дискомфорта и/или раздражения. Смотрите в оба: можете не сомневаться, в конечном счете ребенок обязательно покакает. Будьте начеку, надевая на ребенка штаны, если он с начала обучения так и не сходил по-большому. Штаны создают иллюзию уединенности, чего может оказаться достаточно для того, чтобы малыш облегчился прямо в них.

Вместе с тем отсутствие какашек даже на второй день является весьма распространенным явлением. Для получения более подробной информации обратитесь к десятой главе «По-большому».

Полномасштабные вспышки гнева

Это не такая уж и редкость для двухлетних детей, когда что-то складывается не так, как им хочется. В данном конкретном случае ребенку хочется продолжать пользоваться подгузниками, как это было всегда.

Вспышки детского гнева обладают одной особенностью: они не приносят ребенку особого удовлетворения, когда вы отказываетесь играть с ними в эту игру.

Рассмотрим типичную ситуацию вспышки гнева у ребенка, которого родители пытаются приучить к горшку: стоит вам подойти к ребенку, как он тут же бросается на пол, не дает к себе притронуться, кричит… В общем, вы знаете, как это выглядит. Что в такой ситуации делать? Просто напомните ребенку сходить на горшок. Напомните и оставьте его в покое.

Единственная причина, по которой он устраивает вам сцену, – это то, что вы на него смотрите. Ваша задача лишить ребенка публики: напомнить и на самом деле уйти – понимаю, звучит рискованно, – чтобы предоставить ему свободу действий, дать возможность и время для того, чтобы он мог самостоятельно принять верное решение. Ребенок никогда не будет устраивать спектакль в пустой комнате.

Когда приходит время ложиться спать

В процессе приучения ребенка к горшку есть классическая ситуация, возникающая, когда наступает время укладывать ребенка спать.

Она может возникнуть в один из двух моментов: перед тем, как отказаться от подгузников в ночное время, и после того, как вы от них отказались. Ради краткости я буду говорить только о ночном сне, хотя то же самое касается и сна послеобеденного.

Выглядит все это приблизительно следующим образом: Арон все делает на ура в течение дня. Его мама Анджела может быть спокойна в течение дня: ее сын регулярно ходит на горшок. Он либо говорит ей, что ему нужно пописать, либо начинает довольно демонстративно переминаться с ноги на ногу. Днем все в порядке. Арон ложится спать в полвосьмого. Как обычно, три сказки на ночь и две песни. Вместе с папой они чистят зубы, и Арон переоблачается в пижаму. Все просто замечательно, прямо как в фильме. Затем Арон говорит: «Мне нужно пописать». Нужно так нужно. Пижама снимается, ночной подгузник снимается, Арон садится на горшок. Ко всеобщему удивлению, ничего не происходит. Подгузник возвращается на место. Равно как и пижама. Арона укладывают в кроватку. Родители почти вышли из комнаты… «Писать! Я хочу писать!» Снова снимается пижама, снова снимается подгузник. Арон снова садится на горшок. Хм-м. Ничего не происходит. Повторяться это может до бесконечности. Еще веселее, когда ему хочется какать, потому что это заканчивается тем, что устроившемуся на горшке Арону читают книжку на протяжении, скажем, сорока минут, в надежде на то, что он все-таки соизволит покакать.

Между прочим, классическая ситуация. И очень утомительная. На часах полдевятого – Арон уже давно должен спать крепким сном, и хорошего поведения от него в это время не дождешься. Но как же быть? Нужно ли серьезно относиться к его просьбам пописать и покакать перед сном? Вы ведь столько старались. Что, если ему действительно приспичило? А что, если нет?

Согласно моему опыту, ребенок в такой ситуации попросту манипулирует родителями. Мама и папа будут плясать под его дудку, и Арон об этом знает. За всю его короткую жизнь у Арона никогда не было над ними такой власти, как сейчас. Он будет использовать эту свою власть по максимуму, в основном ради собственного развлечения.

Попав в такую ситуацию, дайте ребенку три попытки (или сколько вы там заранее решите). Дайте ребенку знать, что у него определенное и ограниченное число попыток. Вы можете сказать что-нибудь вроде: «Арон, это в последний раз, когда ты садишься

сегодня вечером на горшок. Если тебе не хочется писать сейчас, то ты можешь потерпеть, пока мама не придет к тебе утром». Он может пописать, а может и не пописать. Не стоит говорить: «Это твоя последняя попытка, потом тебе придется делать это в подгузник». Хотя бы объясните ему, что он может потерпеть до утра и что решать ему. У него на выбор есть два варианта.

Кроме того, вы можете начать укладывать ребенка спать раньше обычного, приняв во внимание время, которое потребуется на весь этот спектакль. В случае с Ароном, например, имеет смысл начать укладывать его спать без четверти семь. Помните, что это лишь временно! Скоро все снова вернется на круги своя. **Если вы выделите время на эти «попытки», то не будете так сильно нервничать.** Все это утомительно само по себе, а мы начинаем еще и нервничать из-за того, что ребенок не ложится спать вовремя, понимая, что детям нужно высыпаться, и в довершение всего завтра придется иметь дело с последствиями. Так что позаботьтесь о том, чтобы у вас было пространство для маневров.

Не бойтесь устанавливать строгие границы дозволенного. Когда у ребенка не останется рычагов давления, все это перестанет его забавлять. Как всегда, делайте это спокойно и непринужденно. Даже если он еще раз попросится на горшок, когда вы будете выходить из комнаты, вы можете сказать: «Что ж, потерпи до утра. Я тебя люблю. Спокойной ночи». Таким образом, вы дадите ребенку понять, что услышали его и верите ему (даже если это не так), но вы установили определенные границы дозволенного, которых будете придерживаться. Вот это, мои друзья, я и называю эффективным воспитанием.

И вам не нужно переживать о том, что он может пописать в подгузник – это никак не помешает его приучению к горшку. Это лишь незначительная кочка на вашем пути.

Разберитесь сначала с тем цирком, который ребенок устраивает перед сном, а потом уже приучайте его к горшку в ночное время.

Конечно, все становится уже далеко не так просто, когда ребенок спит без подгузника, потому что вы по-настоящему боитесь того, что он написает в кроватку. Вы никогда не должны руководствоваться страхом! Лучшее, что вы можете сделать, – это оставить горшок в детской, а после того как уложите ребенка спать, сказать: «Спокойной ночи. Я тебя люблю. Если тебе захочется пописать, горшок рядом». Стоит ребенку почувствовать в вас страх и сомнения, я гарантирую – это превратится для него в забавную игру.

Согласно моему опыту, для того чтобы в процессе подготовки

ко сну вообще не возникало никаких проблем, нужно поддерживать шутливую атмосферу. Игриво спросите ребенка: «А ты выпил свой последний стакан воды? Какую бы нам сказку прочитать напоследок? Пойди пописай последний разок перед сном. Почисти свой последний зубик. Спасибо». Что точно вам никак не поможет, так это злость или раздражение. Это выведет из себя и вас, и вашего ребенка, и вы не добьетесь ровным счетом ничего, кроме как того, что ребенок не будет спать.

Борьба за власть

С приучением ребенка к горшку связана еще одна серьезнейшая проблема: борьба за власть. В рядовой семье стычки с ребенком происходят по нескольку раз за день на регулярной основе, так что никто не удивляется, когда это случается в процессе приучения ребенка к горшку. Тем не менее лучше сделать все возможное, чтобы этого избежать – вот почему так важно не надоедать ребенку и не проявлять чрезмерную настойчивость со своими напоминаниями. И то, и другое приводит к силовому сопротивлению.

В случае, если вы столкнулись с силовым сопротивлением, вам нужно понять, в чем именно кроется его причина, и ликвидировать ее. Дело в том – зарубите это на носу, – что вы никогда на свете не выйдете из этой схватки победителем.

Помню классический случай с Паскалем. Он был где-то в метре от меня, и я непринужденным голосом попросила его подойти. Он ответил: «Нет, ты ко мне подойди». Я парировала: «Нет, ты подойди». Мы спорили и спорили, я стояла на своем, но и он не сдавался. Наконец, в моем мозге взрослого человека щелкнуло, что мы спорим *из-за какого-то метра, который нас разделяет*… И мне было не так уж и важно, чтобы он ко мне подошел! Святые угодники! Возьми себя в руки, мамаша.

Даже не пытайтесь меня убедить, будто у вас ничего подобного не случалось. Теперь представьте, что если такое перетягивание каната может возникнуть на пустом месте, то каким может быть накал страстей, когда речь идет о таком серьезном и непростом деле, как приучение к горшку! Этот процесс по своей природе располагает к противоборству.

Кроме того, в отличие от многих других ситуаций, когда дело касается приучения ребенка к горшку, у вашего ребенка действительно есть ВЛАСТЬ над вами. У нас частенько складывается чувство, будто вся наша жизнь крутится вокруг детей и управляется ими. На самом же деле они никак ею не

управляют. Это мы говорим им, где, когда и как делать практически все, что они только делают. И это нормально. Только вот их кишечник и мочевой пузырь нам не подвластны! Они их контролируют сами, и в этом их власть.

Слишком много разговоров

Да, вы должны разговаривать со своим ребенком. Да, вам нужно объяснять ребенку свои действия. Но как и со всем в жизни, в разговорах нужно знать меру.

Некоторые родители стремятся объяснить любую мельчайшую деталь, устраивая небольшую образовательную лекцию по поводу всего, что происходит. Думаю, что частично это может быть вызвано желанием скрыть собственный страх, также это можно объяснить тем, что мы слишком усердно стремимся к «активному» обучению ребенка, в особенности когда дело касается приучения малыша к горшку.

Проблема заключается в следующем: пока вы разговариваете, вы не слушаете. Кроме того, когда вы разговариваете, вы не даете ребенку возможности поговорить с самим собой. Разговоры с самим собой необходимы для развития речи и мыслительного процесса. Разговоры с самим собой помогают ребенку контролировать свои порывы. Разговоры с самим собой эволюционируют вместе с вашим ребенком – так у него появляется внутренний голос. Некоторые специалисты убеждены, что дети, регулярно разговаривающие сами с собой, принимают на протяжении своего детства более правильные решения. Если сейчас речь идет про мочу и какашки, то позже вопрос будет касаться курения, наркотиков и секса.

В современном мире, наполненном всевозможными шумными звуками, добавление в общую какофонию собственного голоса далеко не всегда будет самой хорошей идеей. Когда ребенок разговаривает сам с собой, он сортирует всю получаемую им информацию, и она становится его собственным достоянием. Он учится принимать правильные решения самостоятельно. Этого не может произойти, когда разговариваете вы.

Более того, когда вы что-то говорите ребенку – по поводу горшка или чего угодно другого, – вы, как правило, параллельно переживаете, слушает ли он вас, понимает ли, что вы толкуете. Этот фактор также вносит свой вклад в проблему, связанную с избытком слов.

За всеми этими разговорами неизбежно кроются эмоции. Когда же речь заходит о горшке, то этими эмоциями чаще всего

оказываются страх и беспокойство (ваши страх и беспокойство). Дети очень хорошо чувствуют энергетику, заложенную в ваши слова.

Если ваш ребенок может вам объяснить, куда нужно писать и какать, но при этом все равно писает на пол, то самое время прекратить ненужную болтовню. Вместо этого давайте краткие указания, воздерживаясь от пространных объяснений, после чего замолкайте, чтобы дать ребенку возможность самостоятельно обработать полученную информацию.

Трудности с облегчением и ненависть к горшку

Трюк с пластиковым стаканом

Большой пластиковый стакан – это не просто небьющаяся посуда, из которой пьют студенты. Это еще и отличный импровизированный горшок. Во-первых, это вовсе не обязательно должен быть именно пластиковый стакан. Сгодится любая тара с широким горлом. Разумеется, этот метод подходит больше для мальчиков… но и с девочками он срабатывает на удивление хорошо.

На начальных этапах приучения к горшку пластиковый стакан придется как нельзя кстати, если ребенку понадобится «что-то новенькое» – иногда дети отказываются садиться на горшок по той простой причине, что им надоела вся шумиха вокруг него.

Пластиковый стакан также может прийти на помощь, если вашему ребенку сложно расслабиться на горшке. Стакан позволяется малышу сосредоточиться на самом процессе мочеиспускания и не беспокоиться о необходимости еще и сидеть.

Пластиковые стаканы можно без проблем держать на всякий случай в каждой комнате. Помните, что поначалу у вас будет только несколько секунд на то, чтобы добраться до горшка.

Если ребенок отказывается отрываться от занятия, которым он увлечен в данный момент, вы можете предложить ему пластиковый стакан в качестве альтернативы.

Если ребенок находится в ванной и просится пописать, дайте ему стакан. Моча стерильна, и ребенок может без проблем пописать в ванну, но если уж он просит, лучше удостоить его ответом. Так вам не придется переносить его, мокрого, из ванны на горшок или унитаз, а потом обратно в ванну (что обычно приводит к такой возне, что ребенок все равно оказывается не в состоянии расслабиться и пописать, уже оказавшись на унитазе).

Имеет смысл держать большие пластиковые стаканы в машине, чтобы ребенок мог по-быстрому пописать до того, как вы прибудете на место назначения или после того, как вы уже уехали откуда-нибудь.

Некоторым детям просто не нравится горшок, и писать в стакан им гораздо веселее.

Многим родителям не по душе идея давать ребенку писать в стакан. Большинство родителей находят этот способ очень удобным, но вскоре начинают переживать, что их ребенок *только* и будет писать в стакан. На самом деле вы будете использовать его лишь временно. Мне никогда не доводилось видеть, чтобы ребенок продолжал писать в стакан слишком долгий период времени.

Напомнить и стоять над душой

Итак, вы тщательно изучили две памятки в одной из предыдущих глав, посвященных недостаточной и чрезмерной настойчивости. Надеюсь, вы уже не достаете ребенка напоминаниями, однако время от времени они все равно наталкиваются на волну сопротивления. Скорее всего, дело в том, что после напоминания вы продолжаете стоять у ребенка над душой. Секрет в том, что нужно напомнить, а потом *уйти* (точно так же, как это нужно делать при вспышке гнева у ребенка). Это может звучать как рискованная затея, однако вам действительно нужно выйти из комнаты, если вы хотите добиться желаемого результата. Напоминание должно оставаться лишь напоминанием. Поймите, ребенку нечему будет противиться, если вы будете вести себя так, словно вам все равно.

Как я уже отмечала это ранее, второй и третий этапы обучения – самые важные. Они своего рода сердце процесса приучения к горшку.

К сегодняшнему дню вы уже должны были почувствовать достигаемый ребенком прогресс, каким бы неторопливым он ни был.

Возможно, будет день-другой, когда вам покажется, что вы застыли на месте, а то и вовсе отодвинулись назад. Это нормально. Однако если вы не видите совершенно никакого прогресса, тогда посмотрите тринадцатую («Поведение и приучение к горшку») и шестнадцатую («Перезагрузка») главы перед тем, как окончательно опустить руки. Если вашему ребенку меньше года и шести месяцев или больше двух с половиной лет, обязательно прочтите и соответствующую главу.

Глава девятая. Четвертый и все остальные этапы обучения

Эта глава целиком и полностью посвящена всевозможным странностям, которые могут всплыть на поздних этапах приучения ребенка к горшку, а то и после того, как он будет к горшку приучен. Никогда не знаешь, когда с чем-нибудь из этого столкнешься, поэтому все вопросы, возникающие после основных этапов, рассмотрены здесь.

Общественные туалеты

Одно слово – мерзость. Я придумала одну небольшую хитрость, которая подходит как мальчикам, так и девочкам: просто поднимите стульчак, поставьте ребенка на ободок унитаза, и пусть он писает в свое удовольствие прямо в него. Мальчикам будет достаточно просто достать свой пенис, девочкам придется спустить штанишки (если девочка встанет, широко расставив ножки, на унитаз, то ни капли не прольется мимо). Конечно, этот прием подойдет только тогда, когда ребенку нужно по-маленькому. Если же ему приспичило покакать, то вам ничего не остается, кроме как усадить его на унитаз. Я пробовала просить детей выставить попу и придерживать их под коленками, но для большинства детей это приводит к слишком большой возне. Вы также можете носить с собой небольшую упаковку гигиенических салфеток и дорожный детский стульчак (можно найти в большинстве крупных магазинов товаров для детей). Еще лучше брать с собой горшок в машину. Если ребенку приспичит, вы вряд ли будете далеко от машины. Главное – помнить: какой бы подход вы ни выбрали, моча стерильна, а кал – нет.

Укатали Сивку крутые горки

Речь идет о ситуации, когда у ребенка отлично получалось ходить на горшок, однако потом, казалось бы, ни с того ни с сего он начал делать это под себя. Закончились золотые деньки.

Помню, как я бросала курить несколько лет назад. Первые пару месяцев дались мне легко. Тогда я невероятно гордилась собой, и меня все поддерживали. Когда я становилась стервозной, то могла списать это на отказ от сигарет. Друзья каждый день заходили проведать меня. Но потом это прекратилось. Я стала просто некурящей женщиной – стервозной и толстой некурящей женщиной, если уж на то пошло – а за это тебя уже никто хвалить не станет. Новизна ситуации исчезла. То же самое происходит и в процессе приучения ребенка к горшку. Вы думаете: *«Он со всем разобрался». И он думает: «Я со всем разобрался».* Когда же ребенок наберется уверенности, вполне возможно, что он будет слишком затягивать с тем, чтобы сесть на горшок. Чтобы исправить эту ситуацию, снова начните наблюдать за ним и напоминать ему.

Однако это совсем не означает, что вам нужно ходить за ребенком по пятам, как вы делали это в самом начале. Вместе с тем вам нужно понять, что кроется за этими маленькими происшествиями. Очень часто дети настолько увлекаются своей игрой, что забывают сходить на горшок либо просто не хотят пропустить что-нибудь интересное. Иногда они тянут слишком долго и немного припускают в штанишки. Либо им не удается сразу же попасть в ванну, и открывается целый потоп. Советы для такой ситуации вы можете поискать в девятнадцатой главе «Случайные советы и вопросы».

Если ребенок внезапно начинает писаться слишком часто и у вас дома не происходит ничего, что могло вызвать у него стресс, имеет смысл рассмотреть другие потенциальные причины.

Может быть, в детском саду сменилась воспитательница? Или ребенка обижают в садике другие дети? Вы резко изменили его рацион питания? Может быть, его беспокоит что-то другое? Чаще всего достаточно просто спросить ребенка напрямую, и он все охотно расскажет.

Ненавязчивые вопросы и полная осведомленность обо всем, что происходит в жизни ребенка, сослужат вам хорошую службу. Часто что-то, чему мы не придаем значения, оказывается *очень серьезной* проблемой для маленького ребенка.

Последнее замечание по поводу происшествий: ни в коем случае не нужно снова надевать на ребенка подгузник! После того как вы начали приучать ребенка к горшку, возвращение к подгузникам будет означать для ребенка только одно: «Я тебе не доверяю. Я весь день напролет говорю, что у тебя получится, что я

верю в тебя, но на самом деле я тебе не доверяю». Это нанесет серьезнейший вред всему процессу. Если вы не доверяете своему ребенку, то и он сам никогда не будет в себя верить.

Если у ребенка случится происшествие, не нужно его ругать или наказывать. Просто попросите его помочь вам все убрать и поддержите, сказав, что в следующий раз он обязательно сделает это в горшок.

Разумеется, это относится к случайным и редким происшествиям. Серьезная регрессия является признаком более глубоких проблем, которые я затрону в семнадцатой главе «Особые обстоятельства».

Это не «ничего страшного»

Это неприятная тема для многих родителей. Вам нужно сделать так, чтобы ребенку было комфортно, чтобы он чувствовал, что его принимают таким, какой он есть, но вместе с тем вам нужно дать ему понять, что на пол писать нельзя.

Если после начала обучения прошло больше пары дней, и ребенок по-прежнему частенько писает не в горшок, то, возможно, в этом и есть ваша проблема. Многие родители стремятся не использовать негативных слов или выражать негативные эмоции в вопросах, касающихся горшка.

Ребенок не различает оттенков, для него существует только черное и белое. Ваша задача – объяснить ему, что хорошо, а что плохо.

Достигается это за счет выражения лица, интонации и используемых слов.

В какой-то момент в процессе приучения к горшку вам нужно дать ребенку понять, что писать на пол плохо, а в горшок – хорошо.

Как именно это сделать – решать вам, родителям.

Если вы будете с одним и тем же выражением лица, интонацией и словами реагировать, когда ребенок писает в горшок и мимо него, то он придет к выводу, что оба варианта одинаково приемлемы.

Подумайте об этом в следующем ключе: если ваш ребенок ударит кого-то из сверстников, то выражением лица, интонацией и словами вы дадите ему понять, что так делать неправильно. Вы скажете: «Нет, нельзя драться». Вы вмешаетесь и прекратите это. Как правило, ваше лицо при этом будет выражать недовольство. Точно так же и с приучением к горшку: никто не просит вас обижать ребенка, просто предельно ясно ему все объясните.

Есть единственный правильный способ делать свои дела, и ваша задача – научить этому ребенка.

Сначала научился, потом разучился

Эта ситуация очень похожа на предыдущую. Если ребенок несколько раз подряд успешно сходил на горшок, то вы можете быть уверены – он понимает, что к чему. Обучение можно считать оконченным. Конечно, происшествия по-прежнему могут случаться, однако тому обычно есть явная причина. Если же вы ее не видите, почитайте тринадцатую главу «Поведение ребенка и приучение к горшку» и поразмыслите над представленными там идеями.

Если ребенок научился пользоваться горшком, это значит, что ему это под силу. Начиная с этого момента, любые необъяснимые проблемы обычно носят поведенческий характер, а не являются результатом сопротивления или «лени».

По-большому только в подгузник

Вот уже две недели, как вы приучаете ребенка к горшку и стали замечать, что малыш терпит весь день, чтобы покакать ночью в подгузник. Может быть, он даже и не терпит, и у него просто сместился режим. У большинства детей все приходит в норму само собой.

Если вы никак не готовы начать приучать ребенка к горшку в ночное время прямо сейчас, то на какой-то период можно оставить все как есть. Для большинства детей это лишь вопрос расслабления. Пока горшок для них в новинку, по-настоящему расслабиться им удается только ночью.

По мере того как детки осваиваются с горшком днем, они начинают какать в часы бодрствования.

Вместе с тем если вы готовы приучить ребенка не ходить под себя ночью, тогда вам нужно просто полностью отказаться от подгузников. На самом деле это не так уж и сложно, так как большинство людей не встают посреди ночи, чтобы покакать. Таким образом, матушка-природа на вашей стороне. Перейдите к шестой главе «Приучение к горшку в ночное время» и начните в ближайшее время следовать приведенным там рекомендациям.

Настоятельно рекомендую, чтобы ребенок хотя бы пару ночей провел с голой попкой – не только без трусиков, но и без штанишек.

Дело в том, что мозгу спящего ребенка нужно мощное напоминание о том, что нужно либо терпеть, либо встать и сходить на горшок (вдобавок к тому, что вы будете его дважды за ночь будить, как я рекомендовала в соответствующей главе). Дело тут в следующем: трусики или пижама могут предотвратить ночное происшествие, однако они на самом деле могут стать и его *причиной* (потому что прикосновение ткани к попе может напоминать ощущения, возникающие при ношении подгузника, что, в свою очередь, приводит к срабатыванию мышечной памяти). Конечно, это немного парадоксальная ситуация, поэтому вам решать, как именно поступить. Как бы то ни было, я бы посоветовала на ночь подкладывать под ребенка кусок впитывающей ткани или полотенце. Как правило, проблема с тем, что ребенок какает только в подгузник, решается за одну-две ночи, так что это не будет тянуться вечно, когда вы уже перестанете надевать на ребенка подгузник на ночь. Кроме того, полный отказ от подгузников, как правило, помогает решить любые другие проблемы, которые могли у вас возникнуть в процессе приучения ребенка к горшку.

Писается из мести

Скажем, ребенок напроказничал, и вы посадили его в угол на стул, чтобы он подумал о своем поведении. Там у него случилось происшествие (возможно, вовсе не случайное). Если ребенок впал в истерику, то вполне вероятно, что он описался от переизбытка эмоций. Возможно, имеет смысл добиться, чтобы ребенок сходил на горшок, прежде чем его сажать в угол (удачи вам с этим). Если же у вас сложилось впечатление, что ребенок описался, скорее, вам назло, у вас есть два выхода. Один из них – это дождаться, пока время наказания истечет, а затем убрать за ним. Мне не особенно по душе идея заставлять ребенка «сидеть в этом», и я никогда не рекомендую так делать. Вместе с тем в этом возрасте ребенка обычно не стоит сажать в угол больше чем на одну-две минуты, что бы ни случилось, так что можно и подождать. Вы должны как-то воздействовать на ребенка – вы не можете просто прибежать к нему раньше времени просто потому, что он описался. Если вы так сделаете, то только дадите ему понять, что ему нужно всего-то описаться, чтобы снять с себя наказание. На самом деле **во время приучения к горшку я рекомендую не сажать ребенка в угол, а применять другие дисциплинарные меры.** Это при условии, что «преступление» (скажем, если ребенок кого-то ударил) изначально никак с горшком не связано.

Если же вы полагаете, что плохое поведение ребенка непосредственно связано с приучением его к горшку, прочтите тринадцатую главу «Поведение ребенка и приучение к горшку».

Внутреннее «Да пошло оно всё!..»

Если вы уже несколько недель приучаете ребенка к горшку и у ребенка по-прежнему регулярно случается одно или больше происшествий за день, то самое время вернуться к первому этапу обучения. Ребенка, который так часто писается и/или какается, нельзя назвать приученным к горшку. Скорее всего, дело в том, что что-то в какой-то момент пошло не так, и у вашего ребенка образовался пробел в понимании. Вам вовсе не обязательно все начинать с самого начала, однако необходимо этот пробел заполнить. Проблема в следующем: если ребенок что-то недопонял, то это быстро приведет к поведению, которое я люблю называть «внутренним «Да пошло оно всё!..». Это наплевательское отношение становится результатом того, что ребенок застрял на одном месте и не знает, как ему сдвинуться с мертвой точки. Представьте себе школьного хулигана, который постоянно огрызается на учителей и пропускает уроки. В девяти случаях из десяти у этого ребенка нарушение учебных навыков либо другие жизненные обстоятельства, которые мешают ему добиваться успехов в школе. Плохое поведение служит ему лишь в качестве прикрытия. Нечто похожее может произойти и в процессе приучения ребенка к горшку.

Людям нравится преуспевать в том, что они делают. Когда же у нас что-то не получается, мы делаем вид, что нам на это наплевать.

Разумеется, в этом нет никакой логики и это не осознанный мыслительный процесс, однако именно так и происходит. Вернитесь к первому этапу обучения и снова пройдитесь по основным этапам обучения со своим ребенком, чтобы понять, где именно образовался пробел.

Итак, мы разобрались с основными трудностями, которые могут возникнуть в первый месяц приучения ребенка к горшку. Впереди вас ждет еще немало информации, в том числе набор совершенно случайных вопросов (и ответов на них), приведенных в девятнадцатой главе с оригинальным названием «Самые полезные мои рекомендации».

Глава десятая. По-большому

Мы столько всего делали – учились, путешествовали, строили карьеру, занимались искусством, устраивали свою жизнь – и вот теперь оказались на коленях перед горшком в надежде, что наш ребенок в него покакает. Расскажи вам кто-нибудь об этом еще каких-то пять лет назад, вы наверняка рассмеялись бы ему в лицо. Но вот этот момент настал. Какашки. Начало. Уговоры. Выслеживание подаваемых ребенком сигналов. Если вам приходилось плакать из-за какашек, то эта глава для вас.

Вы не первая и не последняя, чья голова забита какашками. Это необъятная тема процесса приучения ребенка к горшку – начиная от незначительных бессознательных усилий ребенка удержать все в себе, его намеренного облегчения прямо на пол и заканчивая ожесточенными требованиями дать ему подгузник, чтобы он мог в него покакать. Итак, какашкам в этой книге посвящена своя отдельная глава, и в ней мы углубимся во много разных вещей: общество, философия, мифология, ну и, конечно, будем немало говорить о самом настоящем дерьме. Чтобы разобраться с этим, вам придется задуматься о восприятии вашего ребенка и посмотреть на какашки его глазами. Для этого вам нужно помнить несколько вещей.

Во-первых, раньше вашему ребенку было знакомо только ощущение, когда какашки были размазаны по его телу. Во-вторых, с его точки зрения, до сегодняшнего дня никто не уделял особого внимания этой естественной функции его организма. В-третьих, какать стоя или сидя на корточках гораздо естественнее, чем делать это, сидя на горшке или унитазе. В-четвертых, необходимость перестать какать в подгузник и начать какать в горшок может напугать ребенка до чертиков. Тут потребуется ваше терпение. Ваш ребенок пока что не имеет ни малейшего понятия, насколько прекрасно, когда у тебя чистая попка. Ничего страшного, мы еще до этого доберемся.

Теперь подумайте о своих собственных какашках. Вам

знакомы эти гигантские какашки? После избавления от которых такое чувство, что похудел на пару килограммов? Только представьте себе, каково приходится маленькому ребенку. У малыша, должно быть, такое чувство, будто из него кишки наружу лезут. Какашки легко могут напугать кроху.

Чтобы какашки не казались малышу такими ужасающими, я рекомендую родителям просить детей самостоятельно выбрасывать содержимое горшка в унитаз.

Скорее всего, делать это вам будет не очень приятно, однако **маленьких детей вид собственных какашек просто завораживает.** Вы сами увидите, как ребенок будет с любопытством их рассматривать, обнюхивать, изучать со всех сторон, говорить чуть ли не с гордость: «ЭТО я сделал? ЭТО вышло из МОЕЙ попы? Круто!»

Давайте потратим немного времени, чтобы разобраться с тем, как обстоят дела с какашками в современном обществе. Должна вам сказать, что за последние несколько десятилетий ситуация с ними стала более проблематичной. Если вашей маме вдруг захочется рассказать вам, насколько ей было легко приучить вас какать на горшок, то пусть говорит. Прошу заметить, что это было тогда, а не сейчас. Сегодня мы живем уже в другом мире, и мы уже другие родители, не так ли? В последнее время с походом по-большому на горшок возникли серьезные проблемы, поэтому, поверьте, я знаю, о чем говорю.

На самом деле я потрясена тем, как всего за одно поколение все так кардинально поменялось. Казалось бы, какать – дело нехитрое, однако с каждым годом родители все чаще и чаще сталкиваются с проблемами, возникающими на этой почве. Именно поэтому я потратила несоизмеримо большое количество времени на то, чтобы разобраться с этими проблемами. Поделюсь с вами только самым важным, потому что на самом-то деле, думаю, *никому не захочется* читать все, что я знаю про какашки.

Сэр Томас Крэппер

Повсеместно считается, что именно этот человек изобрел унитаз со смывом в начале девятнадцатого века. На самом же деле он был сантехником и просто выкупил патент на него. Настоящим изобретателем был сэр Джон Харрингтон, который создал свой первый унитаз в 1556 году. Информация довольно бесполезная, поэтому, с вашего позволения, я продолжу ссылаться на сэра Крэппера как изобретателя унитаза. Просто у него более звучная фамилия[3]. Как бы то ни было, привычный нам унитаз

появился в жизни людей довольно давно. Вместе с тем я путешествовала по всему миру, и мне доводилось бывать в странах, где нормой считаются унитазы вровень с полом, на которые нужно садиться на корточки.

Позвольте заметить, какать на корточках гораздо лучше. Оказывается, этому есть причины. Аноректальный угол (угол туннеля, по которому какашки движутся к анусу) изгибается, когда мы сидим на обычном унитазе. Если же какать стоя или на корточках, то изгиба не происходит и освободить кишечник получается намного проще – это происходит практически без усилий.

Я полагаю, что наша культурная традиция какать сидя на унитазе является частичным объяснением всех тех проблем, что возникают у детей с походом по-большому. Взрослым такое положение уже привычно, поэтому мы справляемся с этим практически без труда, однако детям приходится специально переучиваться делать свои дела не стоя или на корточках (как это чаще всего происходит, когда они какают в подгузник), а сидя. Только этим проблемы не объясняются.

Если бы сидячая поза была единственной причиной проблем с испражнением у детей, то мы бы уже давно отказались от унитазов.

Сидячая поза создает дополнительные трудности, поэтому пока не изобретен идеальный горшок – я все еще над этим работаю, – вы можете подкладывать ребенку под ноги стопку из книг, чтобы его бедра были как можно ближе к груди. Такая поза позволяет выпрямить аноректальный угол, благодаря чему какать становится невероятно легче. Лично я пользуюсь скамейкой «Squatty Potty». Рекомендую попробовать ее для себя и для своего ребенка, особенно когда он повзрослеет. Мой шестилетний сын ее просто *обожает*.

Какать – занятие интимное

Само по себе опорожнение кишечника – довольно примитивная функция нашего организма. Наши какашки являются частичкой нас самих – в буквальном смысле слова, – и их высвобождение требует уединенности, которую, если об этом задуматься, как раз и обеспечивают подгузники. Когда попка ребенка прикрыта, это создает ощущение, что все происходит вдали от посторонних глаз. Когда же попка ребенка оказывается открытой, как это обычно бывает в процессе его приучения к горшку, то у малыша складывается впечатление, что он какает

прилюдно, и поначалу ему это делать оказывается некомфортно. Мы, взрослые, обычно запираемся в небольшой комнате, специально предназначенной для этого дела. Нам бы не хотелось, чтобы кто бы то ни было становился свидетелем происходящего. Нашим детям хочется того же самого.

Если ваш ребенок отказывается какать, то первое, что вы должны сделать, – это предоставить ему возможность уединиться.

Насколько – зависит от возраста ребенка. Кроме того, именно возраст обычно определяет, какая степень уединения нужна вашему ребенку. Детям младше двух лет обычно уединение требуется в меньшей степени. После достижения ребенком двухлетнего возраста уровень его самосознания растет. Чем больше выражено самосознание, тем в большей степени ребенок, как правило, нуждается в уединении. Чтобы предоставить ребенку возможность уединиться, вы можете просто «забыть» что-нибудь в соседней комнате, когда он устроится на горшке. Либо же вы можете просто закрыть дверь в туалет.

Другими словами, особенно в начале процесса приучения ребенка к горшку уделяется слишком пристальное внимание этому очень личному делу. Однако это всего лишь часть общей картины.

Ваш «какашечный этикет»

Что это за бред такой – «**какашечный этикет»?** – спросите вы. Это термин, придуманный мной для описания взглядов вашей семьи на какашки. Нравятся ли вам какашки? Шутят ли у вас дома по поводу какашек (лучше, если шутят)? Может быть, ваша семья одна из тех, в которых, если кто-нибудь пукнет, все делают вид, будто ничего не произошло? Или вы из тех людей, которым комфортно какать только у себя дома? Другими словами, смущает ли вас тема какашек или же для вас это самое что ни на есть обычное дело?

Если говорить в общем, то в нашей культуре принято относиться к какашкам с пренебрежением. Вместе с тем это жизненно важная функция нашего организма, позволяющая нам избавляться от продуктов пищеварительного процесса. Процитирую слова Джона Роббинса: «Вы – это не то, что вы едите. Вы – это то, чем вы не какаете».

Ваше отношение к какашкам (ваш «какашечный этикет») будет унаследовано от вас вашим ребенком, и точка.

Если вам не нравятся какашки, то и ваш ребенок будет их недолюбливать. Если вы полагаете, что это самая что ни на есть

отвратительная вещь на свете, то и ваш ребенок будет думать аналогичным образом. Если вы можете ходить по-большому только дома, то велика вероятность, что с вашим ребенком будет та же история.

Не подумайте, что я вас осуждаю. Я лишь привожу факты. Некоторые родители стыдятся этой темы, однако ждут от своего ребенка, что он будет какать, сидя на горшке посреди гостиной. Ага. Как бы не так.

Возможно, вы думаете, что относитесь к какашкам спокойно. Это здорово. Но так ли это на самом деле? Хорошим индикатором вашего «спокойствия» будет ваша реакция на мое предложение пригласить вашего ребенка в туалет, когда вы будете там какать. Если вы не имеете ничего против этого (либо если это уже происходит у вас дома), то замечательно. Если же вам эта идея не по душе, то попытайтесь понять, почему именно. Пожалуй, последнее будет являться убедительным доказательством того, что вы не так уж спокойно относитесь к какашкам, как думаете.

Перед тем как начать приучать ребенка к горшку, я предлагаю поставить себе цель какать на унитазе в присутствии своего ребенка.

Это самый лучший способ привить ребенку здоровое отношение к горшку. Ребенок воочию увидит, что на это может уходить по несколько минут. Что люди иногда кряхтят или корчат рожицы в процессе. Он увидит, что из вас выходят какашки, плюхаются в унитаз, и никто от этого не умирает. Все эти причины в полной мере оправдывают необходимость того, чтобы ребенок увидел, как вы какаете. Вам вовсе не обязательно каждый раз брать с собой ребенка на это «представление». Вы точно так же можете в любой момент заявить ему, что вам нужно покакать и вы хотели бы сделать это в уединении. К тому же это отличный способ познакомить вашего ребенка с этим словом и понятием.

Рацион питания

Конечно же, мы не можем говорить о какашках, не затронув тему рациона питания. Большинство детей питаются довольно здоровой пищей, пока маленькие (в среднем где-то до двух лет). Большинство мам уделяют особое внимание фруктам, овощам и другим полезным продуктам. Многие мамы изредка балуют детей сладостями или фруктовым соком. Когда же ребенку исполняется два года, согласно моему опыту, большинство родителей начинают «позволять» детям немного больше. Родители

разрешают ребенку есть больше конфет, других сладостей или чего бы то ни было еще. В этом аспекте мы на самом деле все больше и больше идем на уступки.

Два года, между тем – это тот возраст, когда детки в основном становятся разборчивыми в пище. У них появляются гастрономические предпочтения, и обычно в эту категорию попадают самые дерьмовые продукты. Именно в этом возрасте начинается период «я не буду есть ничего, кроме макарон с сыром». Кроме того, в этом возрасте ребенок начинает есть на ходу. Скорее всего, ваш малыш уже научился есть достаточно ловко, чтобы вы перестали внимательно следить за каждым проглоченным им кусочком, опасаясь, что он подавится, так ведь? Поэтому вы спокойно даете ему что-нибудь перекусить в машине или на детской площадке. Обычно это какие-нибудь закусочные продукты, которые легко брать руками и которые не пачкают все вокруг, например крекеры или хлопья для завтрака в сухом виде.

Я, конечно, понимаю, что это не книга о правильном питании, но с моей стороны было бы пренебрежением хотя бы вскользь не затронуть пищевые аллергии в разделе, посвященном какашкам.

Среди всех моих клиентов, столкнувшихся с проблемами, связанными с походом ребенка по-большому, приблизительно в каждом третьем случае дело заканчивается выявлением у ребенка пищевой аллергии. Чаще всего дело оказывается в глютене, на втором месте стоят молочные продукты.

Если вашего ребенка постоянно мучают либо запоры, либо понос, то, будьте добры, сделайте себе огромное одолжение и обратитесь к аллергологу.

Если у вашего ребенка жидкий стул чаще чем четыре раза в день… то что-то явно не так. Более того, это означает, что ребенок не усваивает съеденную пищу до конца, а это может привести к серьезному дефициту питательных веществ.

Я знаю, что пищевые аллергии – это *серьезная* головная боль. Однако вы представить себе не можете, сколько родителей, выявив проблемный продукт питания и исключив его из детского рациона, добились того, что их ребенок чудесным образом начал нормально какать.

Теперь пару слов про жиры. Повсеместное помешательство на маложирных и даже обезжиренных продуктах не сулит ничего хорошего, особенно для маленьких детей.

Вам необходимо следить за тем, чтобы ваш ребенок получал необходимое ему количество полезных жиров.

Прекрасными источниками таких жиров я считаю кокосовое масло, авокадо, оливковое масло, пасты из орехов и семян,

высококачественное сливочное масло и йогурт из цельного молока без добавок.

Жиры в разумном и достаточном количестве не только помогают ребенку какать, но также, как мне кажется, благотворно сказываются на способности ребенка сосредотачиваться и хорошо себя вести.

Если ваш ребенок испытывает трудности, когда ему нужно покакать, у вас может возникнуть мысль добавить в его рацион побольше клетчатки. Вы можете так сделать, только учитывайте, что далеко не все сухофрукты (а именно их зачастую используют с целью увеличения клетчатки в рационе) на самом деле богаты клетчаткой, а некоторые вовсе могут привести к прямо противоположному эффекту и еще больше застопорить движение в кишечнике (а еще они липнут к крошечным зубкам ребенка).

Согласно же моему личному опыту, лучше всего для размягчения стула подходит кокос в любом виде – будь то кокосовые хлопья, стружка, кокосовое масло или молоко.

Вы можете добавлять кокос в различные блюда, но даже одной-двух ложек кокосового молока или масла будет достаточно, чтобы заставить кишечник работать, можете мне поверить.

Из молотых семян льна с кокосовым молоком получается потрясающая горячая кашка на завтрак, которая по-настоящему помогает ребенку облегчиться. Как бы то ни было, руководствуясь своим опытом, я рекомендую увеличить содержание жиров в рационе ребенка перед тем, как добавлять в него клетчатку.

К сожалению, рацион питания полностью не решает проблему. Определенно правильное питание помогает, но не является панацеей. В конце концов, ребенок же не изменил полностью свой рацион в тот же день, когда вы начали приучать его к горшку, так ведь? И все равно родители, чей ребенок без проблем какал по три раза на день, пока носил подгузник, сталкиваются с серьезной нервотрепкой, когда решают снять с него подгузник. Получается, что проблема скрывается именно в процессе приучения к горшку.

«Проблема с какашками» и современная жизнь

Тут начинается самое интересное. Можете мне поверить, я рассматривала эту проблему со всех сторон. Из поколения в поколение обычно не возникало сложностей с тем, чтобы покакать. Вдруг внезапно всего за последние десять лет проблема в этом вопросе начала нарастать, словно снежный ком. Рацион

питания играет свою роль. То, что мы сидим на унитазе, а не на корточках – тоже. Тем не менее есть еще один важный фактор, который мы все упускаем из виду и который, как мне кажется, вносит наиболее существенный вклад: это темп, в котором живет современный мир. В наши дни мы получаем информацию и связываемся друг с другом намного быстрее, чем это происходило в предыдущие поколения. **Я думаю, что мир крутится слишком, черт его побери, быстро для наших маленьких детей.** Полагаю, что в результате это приводит к развитию у малышей беспокойства, тревоги, причем это не зависит от того, как мы боремся с этим марафонским забегом у себя дома.

Если задуматься о том, насколько глубоко обеспокоены и встревожены наши дети, для которых подгузник становится лучшим способом укрыться от безумного мира вокруг, то все встает на свои места. По сути, я убеждена, что проблема не в какашках как таковых. Я считаю, что дети просто цепляются за то, в чем видят спасение в постоянно окружающем их хаосе, за то, что хорошо знакомо им с самого рождения – то есть за подгузник.

Давайте пойдем дальше и попытаемся разобраться в психологической подоплеке удержания (когда ребенок не какает) и обратного ему процесса высвобождения (когда ребенок какает). Еще со времен зарождения мифологии удержание и противопоставленное ему высвобождение были весьма распространенной темой. Даже сегодня эту тематику используют во многих фильмах. Так почему же ребенок терпит, когда ему всего-то и нужно, что расслабиться, чтобы покакать?

Я думаю, что это весьма любопытный вопрос, требующий тщательного изучения. Сегодня наше общество дошло до ручки. Наши политики устраивают практически реалити-шоу, которые подкармливают поп-культуру и пропагандируют весьма дурное поведение и нравы. У людей развивается самая что ни на есть настоящая зависимость от социальных сетей. Новости-онлайн, возможность нажимать кнопки «нравится» и «поделиться с друзьями», онлайн-блоги – все это раскручивает наш мир все с большей и большей скоростью. Мы, мамы, в особенности становимся жертвами не только пугающих новостей (похищения детей и т. д.), но также и всевозможных разборок в СМИ, посвященных вопросам воспитания детей, как это было с печально известным журналом «Тайм» и его обложкой, на которой изображена молодая женщина, которая кормит грудью своего трехлетнего сына.

Все эти СМИ только путают нас еще больше, мешая доверять собственной интуиции.

Также это приводит к развитию беспокойства, которое дети

неизбежно у нас перенимают.

Вместе с тем СМИ – тоже не единственный фактор. Дети сейчас представляют довольно масштабный рынок сбыта, больше чем когда бы то ни было. Это еще одна существенная разница, которую я вижу, сравнивая нынешнее поколение с предыдущим. Дни рождения становятся грандиозными событиями, и детей часто на них приглашают. Мне как-то встретилась мама, которая не могла выбрать подходящих выходных, чтобы начать приучать ребенка к горшку, – шесть недель подряд выходные были забиты одним днем рождения за другим. Это уже явно перебор.

Многие, очень многие родители писали мне письма, спрашивая, может ли их ребенок пойти на урок по плаванию, на занятие по детской гимнастике или по музыке уже на второй день приучения к горшку. Если вы пытаетесь подстроить приучение к горшку под расписание вашего ребенка, то нужно делать все в обратном порядке. Использование горшка – жизненно важный навык. Вашему ребенку учиться какать в горшок гораздо важнее, чем посещать занятия по музыке. Однако этот вопрос прямого отношения к делу не имеет. Я пытаюсь донести, что у современных детей очень насыщенная жизнь.

Все мы прекрасно знаем, что маленьких детей нельзя перегружать, возможно, мы и не думаем, что так сильно уж их перегружаем, однако для ребенка в этом возрасте практически любое событие можно считать грандиозным.

Подведем итог: мы движемся слишком быстро.

Мы слишком рано приобщаем детей к современному ритму жизни.

Как только нам или нашим детям становится скучно, мы тут же стремимся заполнить образовавшуюся пустоту.

Однако таков сегодняшний мир, и я обожаю социальные сети и свой смартфон и вовсе не предлагаю вам отказаться от СМИ, однако прошу вас немного притормозить.

Постарайтесь хотя бы дома оградить детей от сумасшедших реалий современного мира, превратившегося в круглосуточный марафонский забег длиною в жизнь. Попробуйте по-настоящему насладиться теми этапами развития, через которые проходит ваш ребенок: тем, как он учится пользоваться горшком, застегивать застежки-молнии, завязывать шнурки, ездить на велосипеде. Напоминаю, что дети обожают рутину. Малышам нужно открывать для себя окружающий их мир постепенно.

Бездействие – это не просто хорошо, это необходимо. Скука порождает изобретательность, творчество. Она полезна для души.

Если же вернуться к теме нашего разговора (напоминаю – мы все еще обсуждаем какашки), то я убеждена, что сумасшедший

темп жизни современного мира является главной причиной проблем с походом по-большому у детей, а также повсеместной распространенности этих проблем. Сколько мам мне говорили: «Я была дома с ребенком целых два дня, приучая его к горшку. Я схожу с ума». Без обид, но два дня, проведенные дома, не должны сводить вас с ума – просто пища для размышления.

Обязательно предоставьте вашему ребенку убежище, тихую гавань – комнату, в которой он сможет притормозить, чтобы изучать окружающий мир в удобном ему темпе.

Мы же все делаем сейчас с точностью до наоборот. С одной стороны, мы перегружаем детей, вместе с тем с другой – откладываем важные этапы их развития (такие, как приучение к горшку).

Мой сын ходил в потрясающий детский сад. Подход воспитателей во многом напоминал методики Монтессори и Вальдорфа[4], однако официально они не придерживались ни той, ни другой. Они каждый день пекли угощения для детей и садились с ними в круг по-семейному. Они разливали свою собственную воду и тщательно следили за питанием детей. Любые персонажи были запрещены с целью борьбы с детским маркетингом, сахар в любом виде также запрещалось приносить с собой – вот такой вот садик. Одна из причин, по которой я выбрала именно этот детский сад, заключалась в том, что на его территории не было игровой площадки. Садик располагался в центре города, и в распоряжении детей был весь город. Воспитатели выбирались с ними на улицу каждый день – за исключением одного-единственного дня, когда поднималась страшная вьюга, – будь то мороз, дождь, солнце или снег. Я очень высоко это ценила.

Они также научили детей полностью самостоятельно одеваться по погоде, в том числе как надевать теплые штанишки, варежки и ботинки, как пользоваться молниями, пуговицами и шнурками. Это было просто нечто! Именно такое обучение жизненно важным навыкам было несоизмеримо важнее, чем любое другое «обучение», которое они могли там проводить. Мы живем в Новой Англии, и **смею вас заверить, когда твой трехлетний ребенок умеет самостоятельно одеваться в зимнюю одежду, жизнь становится невероятно проще**. Я подняла эту тему здесь по той причине, что для меня это и есть правильное положение вещей. Мозг моего ребенка не нуждается в том, чтобы в него уже сейчас вдалбливали математику, музыку или чтение. Моему ребенку нужно учиться быть самостоятельным, а это возможно только за счет изучения жизненно важных навыков, таких как использование горшка.

Ребенок всегда гордится своими достижениями – на них строится его уверенность в себе.

Что же делать?

Все разговоры о том, почему усложнилась ситуация с детскими какашками, – это, конечно, хорошо, но ваша цель узнать, что с этим делать, так что давайте рассмотрим самые распространенные сценарии, а потом рассмотрим и особые случаи тоже.

В нашем обществе нормой считается помещать свои какашки в специально предназначенный для этого контейнер, но для вашего ребенка большую часть двух лет его жизни нормой был подгузник.

Существует множество факторов, объясняющих возникающие с какашками проблемы, поэтому я разбила эту тему на удобные части. Давайте потратим несколько минут и поговорим о том, что происходит, когда ребенок какает, сидя на горшке.

В первую очередь, как я уже говорила, вам нужно усвоить одну простую истину: какать – это очень интимное занятие по своей природе. Когда ребенок носил подгузник, этот процесс был скрыт от ваших глаз. Вы не имели ни малейшего понятия о том, как именно этот процесс происходил у вашего ребенка и сколько занимал у него времени. Теперь же, когда вы начали приучать ребенка к горшку, его попка словно оказалась под лучами прожектора, и зрители (вы) замерли в ожидании «чуда».

Давайте потратим еще одну минуту и рассмотрим то, как этим образным лучом прожектора освещается довольно интимная часть тела ребенка.

Анус – это состоящий из мышц сфинктер. Он открывается и закрывается по воле эмоций.

Между прочим, это одна из моих любимых фраз в этой книге – я даже подумываю о том, чтобы заказать себе футболки с этой надписью. Вот такая я чудная.

Я приведу вам в качестве примера другой большой сфинктер человеческого организма. Шейка матки – одна из самых важных мышц, принимающих участие в появлении ребенка на свет. Айна Мэй Гаскин – всемирно известная акушерка – объясняет, что для облегчения родов матка должна полностью раскрыться. Айна Мэй также замечает, что матка может и захлопнуться.

Даже когда произвольно сокращающиеся мышцы устают, сфинктеры продолжают усердно трудиться. Так как они присоединены к органам, которые всегда чем-нибудь

наполняются: мочевому пузырю, матке, кишечнику. Они сокращаются и расслабляются, а когда они раскрываются, то наружу выходит то, что было внутри, после чего они снова закрываются. Но лучше всего они работают в уединенной обстановке. Это очень застенчивые мышцы, причем это характерно и для человека, и для животных. Мы всегда ищем уединения, чтобы позволить нашим сфинктерам сделать свою работу, работу, которая на самом базовом уровне определяется уровнем различных гормонов в организме. Так, например, когда из нас выходит что-то большое (будь то ребенок или каловые массы), то уровень окситоцина в крови увеличивается. Смех в числе прочего помогает сфинктерам раскрыться. Я прошу рожающих женщин смеяться, так как это помогает при родах. Кроме того, это способствует повышению уровней окситоцина и эндорфина. Если же, с другой стороны, человек напуган или чувствует, что нарушено его личное пространство, то его сфинктер может запросто захлопнуться.

Что же получается? Мы приучаем ребенка к горшку, и этот самый горшок стоит практически посреди комнаты – пускай лишь в переносном смысле – согласны? Горшок светится в лучах прожекторов. Прожекторы светят на ребенка и на его какашки. Проблема заключается еще и в том, что вы не можете предоставить ребенку полное уединение, когда он чему-то учится. Малыша нельзя оставить одного, так как ребенку наверняка понадобится ваша помощь, чтобы понять, что ему хочется какать, чтобы дойти до горшка и усесться на него.

Как правило, родители не очень любят глазеть на ребенка, когда он какает. Они решили приучить его к горшку, однако надеются, что все пройдет гладко и само собой, как это происходило в относительном уединении, предоставляемом подгузником. Когда же все проходит не так гладко, как ожидалось, то родители начинают ошибочно думать, что ребенок «просто не готов». На самом деле все происходит с точностью до наоборот: чем раньше вы начинаете приучать ребенка к горшку, тем меньше он нуждается в уединении, когда делает свои дела. Подросший ребенок будет нуждаться в нем очень сильно, и это выльется в повышенное сопротивление с его стороны.

Подобно шейке матки, анус расслабляется в спокойной обстановке. Когда нет лишних слов и чрезмерного внимания. Когда обеспечено хотя бы частичное уединение, когда ничто не давит. Возможно, тут есть место и смеху. Чем более повседневным и непринужденным вы сделаете поход по-большому для вашего ребенка, тем проще ему будет расслабить свой анус.

Терпение, постоянство, понимание – вот что вы должны проявлять во время приучения ребенка к горшку, чтобы сделать этот процесс нормой для вашего ребенка. Я понимаю, что сложно предоставить возможность уединиться маленькому ребенку, который только осваивает новый для него навык, однако вы все-таки можете ему помочь несколькими способами.

На самых начальных этапах приучения ребенка к горшку я рекомендую держать горшок там, где ребенок проводит большую часть своего времени, однако это вовсе не означает, что горшок должен стоять посреди комнаты. Чтобы какать в уединении, вовсе не обязательно делать это за закрытой дверью. Вы можете оставаться рядом с ребенком, просто не нужно так усердно совать свой нос в его дела. (Серьезно. Не нужно раздвигать малышу ягодицы, чтобы посмотреть, выходит что-нибудь или нет. Как бы вам ни было сложно сопротивляться этому желанию, вам нужно его перебороть.)

Очень хороший прием – это усадить ребенка какать, а затем внезапно «вспомнить» о чем-то, что вам нужно сделать в другой комнате. Скажите ему, чтобы он не вставал и что вы скоро вернетесь.

В девяти случаях из десяти ребенок покакает в течение минуты после того, как вы ушли. Очень достоверным индикатором того, что пора начать приучать ребенка к горшку, будет то, что он уходит куда-нибудь специально, чтобы покакать. Не пропустите этот благоприятный период!

Айна Мэй Гаскин заканчивает свое обсуждение сфинктеров следующими словами: «…если человек напуган или чувствует, что нарушено его личное пространство, то его сфинктер может запросто захлопнуться». Конечно, в данном случае она имеет в виду шейку матки и роды, я же обсуждаю анус и поход по-большому. Разницы никакой. Сфинктер, под каким бы другим названием он ни скрывался, по-прежнему остается сфинктером.

Все это приводит нас к следующему логическому вопросу. С какой стати ребенок может быть напуган или чувствовать, что его личное пространство нарушено, в процессе приучения к горшку? Что ж, тому может быть на самом деле много причин, ни одна из которых никоим образом не связана с его готовностью.

Давайте теперь попытаемся разобраться, чего может бояться сидящий на горшке ребенок. Для начала сама ситуация ему в новинку. Как вы уже знаете, двухлетние дети славятся своей любовью к рутине. Подгузники были для них рутиной начиная с… хм-м-м, дайте-ка подумать… где-то двух часов после рождения. Так что неудивительно, что он сбит с толку этим совершенно новым для него занятием.

Может, он и знает, что вы уходите куда-то, чтобы сделать свои дела, может быть, он и знает, что вы не носите подгузника, может быть, он и знает, что все взрослые на свете уходят куда-то делать свои дела. Однако, скорее всего, он ничего не знает. Потому что детям в этом возрасте, по большому счету, наплевать на всех, кроме себя самих. Все это совершенно нормально и кажется мне даже довольно прикольным. Как бы то ни было, этим примером я хочу донести до вас следующее: не рассчитывайте, что ваш двухлетний ребенок придет к логическому выводу, что в один прекрасный день ему нужно будет тоже начать какать в специально отведенном для этого месте.

В принципе, ожидать от двухлетнего ребенка вообще каких бы то ни было логических умозаключений является огромной ошибкой.

Весь секрет успеха в постоянстве и повторении

По какой еще причине ребенок может бояться какать в горшок? Если вы сейчас что-нибудь едите, я бы рекомендовала на какое-то время прерваться.

Смотрите: все, что было знакомо вашему ребенку до настоящего момента – помимо подгузника, – это ощущение теплоты размазанных по попе какашек. Это ощущение является для него нормой. Это его рутина и его повседневность. Нам, взрослым, все это кажется мерзким и отвратительным, но детям это на самом деле приятно. В основном так происходит из-за того, что другого они и не знают.

Не будем, конечно, забывать и про боязнь унитаза как такового. За все годы моей работы мне приходилось слышать про каких только возможно монстров, обитающих в унитазе. Все это, конечно, весело, и смывать их водой очень забавно, правда, до тех пор, пока ребенку не приходит пора разместить там свои собственные булочки. Опять-таки посмотрите на это глазами ребенка: он понятия не имеет, куда все это смывается (гребаная логика). А потом мы просим его подставить очень интимную, уязвимую часть своего тела прямо над этой зияющей пропастью черт знает чего. Так что да, это действительно может испугать не на шутку. У некоторых детей этот страх перенесется и на их маленький горшок, однако большинство будут с неподдельным удовольствием наблюдать, как много из них вышло (а выйти из них может чертовски много), а потом с тем же удовольствием смывать все это в унитаз. Вот почему я так рекомендую использовать именно маленькие горшки. Я считаю, что это

гениальное изобретение. Когда ребенок ходит на горшок, то его какашки остаются хотя бы поблизости от него. Таким образом детки могут воочию увидеть, что именно из них вышло.

Детей может не на шутку напугать, когда они теряют частичку себя и потом не видят ее хотя бы какое-то время.

Таким образом, когда вы приучаете ребенка к горшку, вам приходится переделывать привычку, которая была у него всю его маленькую жизнь. Как и со многими другими привычками, лучше всего разом положить ей конец. Вы когда-нибудь пробовали отучить ребенка от пустышки? Единственный эффективный способ – это забрать у него пустышку и разбираться с последствиями, если они вообще будут. Думаете, имеет смысл разрешать ребенку сосать пустышку в течение часа утром и больше никогда в течение дня? Скорее всего, нет. Дети этого возраста не руководствуются логикой. Они не знают, что такое время. Та же история и с подгузниками.

С каждым месяцем ребенка становится все сложнее и сложнее уговорить отказаться от привычных подгузников.

Сопротивление и страх растут, что приводит к серьезным конфликтам.

Когда ребенок вообще не какает

Эта проблема может принимать множество различных форм. Первые пару дней еще рано о чем-либо говорить. Как я уже неоднократно отмечала это в книге, первые несколько дней ребенок учится. Нельзя сказать наверняка, с чем именно вы имеете дело, пока не обнаружится закономерность. *Очень часто* ребенок не какает в течение первого дня или даже первых двух дней приучения к горшку.

Ребенок находится под большим давлением, как бы спокойно ни относились ко всему его родители, и боится в какой-то степени потерпеть неудачу.

Именно поэтому вам и нужно стремиться поддерживать максимально расслабленную и непринужденную обстановку. Под довольно широкую категорию «ребенок не какает» попадают несколько различных ситуаций.

Если ребенок без проблем писает в горшок и специально садится на него, пытаясь покакать, то вам вообще не о чем переживать. Он обязательно сходит по-большому.

Если по движениям вашего ребенка очевидно, что ему хочется какать – вы понимаете, что ему нужно по-большому, он это понимает, он встает и садится, ходит на носочках и тому

подобное, – то не нужно беспокоиться. Не пытайтесь подгонять его. Я видела, как этот «танец» продолжается по десять часов кряду. Дайте ребенку понять, что какать нужно в горшок. Всегда используйте слова «выпусти», «отпусти», «сбрось» – это должны быть именно *пассивные* слова, не предполагающие активных действий с его стороны. У детей какашки действительно обычно выскальзывают сами – ребенку приходится прикладывать больше усилий для того, чтобы удерживать все в себе. Напомните ребенку, что он может воспользоваться либо горшком, либо стульчаком. Предложите почитать ему или просто посидеть рядышком. Помните, что для него это совершенно новые ощущения. Они запросто могут его напугать, ведь ему это *в новинку*. Все эти «танцы» и проблемы с облегчением никогда не связаны с готовностью ребенка к горшку. В большинстве случаев ребенок сходит по-большому в положенное время и сделает это либо в унитаз, либо в горшок.

Но что, если ребенок все пританцовывает и пританцовывает без остановки, и – ну конечно – в ту секунду, когда вы отвернетесь, какашки приземлятся на пол? Ничего страшного, если так случится один-два раза. Конечно, это не так уж и здорово, но и процессу приучения к горшку это никак не навредит. Просто напомните ребенку, что какать на пол нельзя, что нужно какать на горшке. Дайте ему понять, что вы принимаете и понимаете его чувства. «Я знаю, что все эти ощущения для тебя очень странные, и ты должен какать на горшке».

Если ваш ребенок выражает беспокойство, то вам обязательно нужно поддержать его чувства. Никогда, ни за что на свете не принимайтесь его убеждать, что в этом нет ничего странного.

Если же ребенок какает, стоит вам на минуту отвернуться – обычно это происходит в углу комнаты, – то это просто отлично. Это означает, что ребенок всего-то и нуждается, что в большем уединении. Как я уже неоднократно говорила об этом раньше, вы можете усадить его на горшок, а затем «забыть» что-нибудь в соседней комнате. В девяти случаях из десяти ребенок покакает, как только вы выйдете из комнаты. Лучшее, что вы можете сделать – это не трогать его. Вы можете просто бросить ему: «Вижу, тебе хочется какать. Вот твой горшок, либо ты можешь воспользоваться унитазом». В этот момент особенно важно не усердствовать с разговорами. Нужно предоставить ребенку немного свободы, чтобы он сам мог принять правильное решение.

Если вы сделали все, как я сказала, и ребенок все равно продолжает постоянно какать в штанишки или на пол, то самое время дать процессу небольшой толчок. Очень эффективным

способом будет просить ребенка помочь вам за ним убрать. Разумеется, ребенок не должен трогать сами какашки, но он может сходить за чистой одеждой и самостоятельно переодеться. Не торопите его. Смысл в том, чтобы дать ребенку понять, что гораздо быстрее сесть на горшок и покакать, чем потом убираться и переодеваться.

Не позволяйте ребенку выбросить какашки в унитаз и смыть их. Обычно эта часть процесса самая веселая, так что ребенок не должен иметь на нее право, пока не сделает все, как полагается.

Следующее, что вы должны сделать, – это организовать ребенку небольшие и немедленные незначительные последствия его действия. Некоторым родителям эта идея не по душе. Этого не нужно делать в первые пару дней, когда ребенок только учится.

Когда вы уже более или менее уверены, что ребенок понимает, чего от него хотят, хотя бы в теории, то можете смело обучать его методом негативных последствий.

Как я уже говорила, последствия должны быть немедленными и незначительными. Обычно достаточно просто забрать у ребенка то, с чем он играет в данный момент, либо прервать его занятие. Сажать на стул в угол обычно не так эффективно, равно как и любые отдаленные по времени, отложенные последствия, такие как лишение ребенка сладкого во время ужина. У маленьких детей недостаточно развит мыслительный процесс, чтобы связать эти события вместе.

Поступать так нужно по той причине, если ребенок знает, чего вы от него ждете, но при этом все равно какает в штаны или на пол, – это уже вопрос его поведения. Не важно, осознанно ли малыш вас не слушается или ему просто «лень», – проблема в поведении.

Последствия не должны быть жестокими или неприятными – они просто должны подчеркнуть причинно-следственную связь так, чтобы это на самом деле коснулось ребенка.

Если сам факт того, что ребенок покакал в штаны, его не особо смущает (а некоторых детей это действительно словно вообще не беспокоит), то нужно сделать так, чтобы ему было не все равно. Вы также можете заглянуть в тринадцатую главу «Поведение ребенка и приучение к горшку», чтобы прочитать об этом подробней.

При этом вовсе не обязательно проявлять жестокость. Ваша задача – лишь дать ребенку дополнительную мотивацию на изучение нового для него навыка.

Если прошло уже несколько дней, а ребенок так и не покакал, то очень важно прочистить ему кишечник. Вы можете

проконсультироваться со своим врачом по поводу препаратов для размягчения стула, которые можно давать маленьким детям. Большая потенциальная проблема с такими препаратами в том, что нужно правильно подобрать дозировку. Я рекомендую вам начинать с самой маленькой дозы. Вам нужно лишь немного размягчить стул, а не вызвать неудержимый понос.

«Слабительная еда» (богатая клетчаткой) тоже подойдет, однако зачастую действует совсем не так, как размягчитель стула, а при злоупотреблении может и вовсе привести к запору.

Мне известно, что многие мамы успешно пользуются детскими свечами. Я раньше относилась к слабительным свечам как к крайнему средству. Постепенно все больше и больше мам стало сообщать мне о том, что используют свечи, и, оказывается, они очень эффективные. Что ж, если ваш ребенок долго не ходит по-большому, то вы можете попробовать и это средство.

Свечи хороши по двум причинам: во-первых, у них нет никаких побочных эффектов, и во-вторых, ребенок какает уже через пятнадцать-тридцать минут после их введения.

Прежде чем подействует размягчитель стула, частенько проходит вплоть до суток, и еще чаще ребенок в конечном счете изрядно пачкается.

Проблема с задержкой стула чревата следующим: во-первых, со временем он становится тверже и причиняет некоторую боль, когда наконец у ребенка получается покакать, и во-вторых, он может сильно давить на мочевой пузырь, из-за чего ребенок может начать писаться гораздо чаще.

Ректальные боли или любые травмы заднего прохода

Примите во внимание, были ли у вашего ребенка прежде какие-либо травмы заднего прохода. Мне приходилось работать с разными детьми, у которых были всевозможные травмы. Некоторые дети мучились запорами с самого раннего возраста. Другим детям делали операции на гениталиях или анусе. Случалось, что у детей была даже кровь в стуле.

Если у вашего ребенка были ректальные боли или любые травмы заднего прохода, то приучать его к горшку нужно очень постепенно, не спеша.

Перед тем как начать приучение к горшку, обязательно дайте ребенку размягчитель стула. Очень важно, чтобы первые несколько раз он покакал в горшок без особых усилий. Всегда говорите ребенку, что знаете, как нелегко ему приходилось в прошлом.

Постарайтесь никогда не использовать слово «больно».

Если у ребенка это слово начнет ассоциироваться с горшком и он начнет его активно использовать, вам будет очень сложно понять, на самом ли деле ему больно, или же он просто не хочет какать. Слово *больно* – самый простой способ задеть вас за живое. Вместо него я использую такие фразы, как «было нелегко», «было неприятно» и т. д. Не в ваших интересах добавлять в этот процесс эмоциональную нагрузку.

Детей с травмами в прошлом невозможно убедить, что все будет легко. Они помнят, что в прошлом им это приносило боль, и это все, что они знают. Немного маминого волшебства в данной ситуации явно не повредит. Точно так же, как ваши волшебные поцелуи под действием эффекта плацебо чудесным образом заживляют большинство детских ран, мамино волшебство может помочь и здесь. Вы можете давать размягчитель стула в виде сока (сливовый сок для этого подойдет идеально) и называть его, скажем, «Волшебным эликсиром для какашек». Вы можете произнести «магическое заклинание» над горшком или взмахнув волшебной палочкой над головой ребенка. «Какашки выходят, я их смываю. И по-другому никак не бывает» или что-нибудь в этом духе. Если ребенок позволит, вы можете намазать его анус небольшим количеством вазелина, кокосового или оливкового масла. Назовите это «Волшебным лосьоном для какашек». Любое другое «волшебство», которое может заинтриговать вашего ребенка, имеет смысл попробовать для облегчения процесса.

Предложенные мной приемы могут показаться вам глупыми и нелепыми, но можете мне поверить – они творят чудеса. Мне доводилось видеть немало детей, которые пили «Волшебный эликсир для какашек», а затем через считаные минуты заявляли, что им нужно покакать.

Важно помнить, что они имеют дело с надуманным страхом, который превратился в самый что ни на есть настоящий, так что подойдет любой показавший себя эффективным способ этот страх развеять.

Не хватает каких-то полторы секунды

Этот ребенок большущий молодец, и его обязательно нужно похвалить за его усердие. Ему просто нужно научиться понимать, что нужно на горшок, чуточку раньше. Чтобы помочь ему, вы можете показать – барабанная дробь – «По-настоящему мерзкий и по-настоящему эффективный фокус с какашкой из пластилина».

Одна из самых больших проблем с первыми несколькими походами по-большому в том, что ребенок просто не понимает, что с ним происходит.

Он чувствует, что ему приспичило, его анус раскрывается, и это пугает его до чертиков.

Я расскажу вам про небольшой фокус, который помогает детям установить визуальную связь между возникающим у них чувством и происходящим процессом. Стоит им это увидеть, как до них тут же доходит: «Вот оно что! Значит, когда я это почувствую, мне нужно идти на горшок».

Прикупите немного пластилина. Если найдете коричневого цвета, то это будет просто шикарно. Сожмите руку в кулак. Большой палец, обвивающий указательный, будет в данном случае имитировать анус. Та-да! Теперь реквизит готов. Зажмите пластилин в кулак и выдавите немного наружу. Ага. Еще как мерзко. **Дети это просто обожают.** Объясните ребенку: «Когда твои каки здесь (зажаты у вас в кулаке), но просятся наружу, позови меня. Когда твои каки здесь (выдавлены наружу из кулака), то уже поздно – они снаружи». Если вам хватит смелости, вы можете еще и показать, как при этом раскрывается анус.

Обычно такое наглядное представление очень веселит и образовывает ребенка. У многих детей после него случается самое настоящее прозрение. Что касается вас, то это очередной момент вашей родительской карьеры, когда вы думаете: «Никогда в жизни не подумала бы, что буду делать что-нибудь подобное».

Ваш ребенок прекрасно писает, но словно боится какать

Ребенок в целом справляется неплохо, однако его какашки продолжают настойчиво приземляться на пол или в штаны. Мне бы хотелось кое-что вам разъяснить, потому что разница очень существенная: ребенок не боится *какать*. Он боится *какать на горшке*.

Первое, что вам нужно запомнить, – этот страх для ребенка самый что ни на есть настоящий. Как и с любыми другими страхами – боязнью живущих под кроватью монстров, воды или чего бы то ни было еще, – сколько бы ни разубеждали ребенка, это ничего не изменит. Так что прекратите свои попытки.

Если вы оказались в такой ситуации, вам нужно принять какое-то решение, и мне в данном случае не совсем удобно удаленно давать вам какие-то конкретные советы, потому что все зависит от того, какой у вас ребенок, и вы знаете его как никто

другой. Все, что я могу сделать – это подкинуть вам несколько идей. Чаще всего я советую родителям поступать так же, как они поступают с любыми другими детскими страхами. Если ребенок боится живущих под кроватью монстров, то вы же не разрешаете ему всю ночь не спать, верно? Скорее всего, вы решаете проблему, сочетая умеренную строгость с небольшим количеством «волшебства» (например, ставите плюшевых зверей на страже детского сна или используете спрей «От монстров»). Точно такой же подход нужно использовать и в процессе приучения ребенка к горшку. Пускай на горшке сначала «покакает» его любимый плюшевый медведь – этот нехитрый прием творит настоящие чудеса.

Кроме того, вы можете усадить ребенка на горшке в туалете, пока вы делаете свои дела на унитазе, – это тоже очень эффективный способ.

Самое главное с какашками – это сохранять спокойствие и невозмутимость, что бы ни делал ваш ребенок.

В этом кроется залог успеха.

Глава одиннадцатая. Предыдущие неудачные попытки приучить ребенка к горшку

С годами меня все чаще и чаще просят о помощи родители, которые пытались приучить ребенка к горшку самостоятельно, но потерпели неудачу. Большинство людей сталкиваются с проблемами из-за того, что ждали слишком долго или не придавали этому большого значения.

Эта глава для вас, если вы уже пытались приучить ребенка к горшку, но что-то пошло не так. Скажу сразу: я не утверждаю ни в коем случае, что это ваша вина. Тем не менее если у вас ничего не вышло, то, скорее всего, вы совершили одну или несколько из самых распространенных ошибок.

Мои клиенты очень часто звонят мне только после того, как все пойдет кувырком и нервы родителей на пределе, если и вовсе не лопнули. Дети сопротивляются не на шутку: какают на пол, бегают, шарахаются от горшка, как от огня, не слушаются родителей (которые, откровенно говоря, сами ведут себя довольно истерично). И все равно, порой то, что выглядит как полный бардак, оказывается не так уж сложно исправить – нужно просто все разложить по полочкам.

Несмотря на то что все дети разные и в каждой ситуации есть свои особенности, я разделила все проблемные случаи на четыре основные категории, которым дам здесь названия только для того, чтобы вам было проще понять, с чем именно вы имеете дело:

1. «Ребенок вроде как приучен к горшку»
2. «Ребенок в основном приучен к горшку»
3. «Ребенок ничего не понимает»
4. «Ребенок-дьяволенок»

Теперь давайте рассмотрим подробно каждую категорию и попытаемся разобраться, что именно пошло не так и как это можно исправить.

«Ребенок вроде как приучен к горшку»

Чаще всего это становится результатом подхода «давай просто достанем горшок» или «мы просто не придаем этому большого значения». Переведу: вы просто не приложили должных усилий.

Как только вы посвятите себя целиком и полностью приучению ребенка к горшку, ребенок в кратчайшие сроки обязательно всему научится. Как действовать, оказавшись в такой ситуации? Следуйте указаниям из пятой главы «Откажитесь от подгузников. Практическое руководство». Ребенок только и ждет, когда вы начнете проявлять постоянство.

Возможно, вы не стали полностью посвящать себя приучению ребенка к горшку из-за того, что он не проявил к этому особого интереса. Что ж, на это могу заметить, что ребенок, возможно, никогда не начнет проявлять особого интереса. Мой ребенок не демонстрировал совершенно никакого интереса к тому, чтобы научиться завязывать шнурки. На самом деле он даже сказал, что ему это не нужно. Тогда я ограничила его выбор обуви только ботинками со шнурками, и он всему научился. *Все свелось к тому простому факту, что я была уверена в том, что он на это способен.* Не допускайте ошибки и не ждите сигнала от ребенка. Есть одна потрясающая фраза, которую я снова и снова слышу от родителей: «Ух ты. Такое ощущение, что он просто ждал, когда же мы снимем с него подгузник». Все правильно!

Ребенок ждет от вас, что вы будете его направлять в жизни. И это хорошо.

Ситуацию с «вроде как приученным к горшку» ребенком решить проще простого. За счет постоянства и повторения это можно сделать за небольшой промежуток времени – нужно лишь выбрать день и начать с самого первого этапа обучения.

«Ребенок в основном приучен к горшку»

С таким ребенком все несколько сложнее. Самая большая проблема в данном случае в том, что никто не может в точности сказать, что именно творится у него в голове. Малыш понимает, что нужно делать, когда это действительно необходимо, и чаще всего делает это так, как надо. Вместе с тем порой он терпит, чтобы пописать или покакать, когда на него наденут перед сном подгузник. Он даже может специально попросить подгузник, чтобы в него покакать.

Насколько я могу судить, подобная ситуация является

следствием того, что вы ждали слишком долго, хотя сейчас, скорее всего, делаете все правильно. Возможно, вы также имеете дело с борьбой за власть, но это уже маловероятно. Чаще всего все происходящее можно списать на то, какие дети странные и непонятные.

После двух с половиной лет у детей начинают появляться довольно причудливые и плохо поддающиеся логическому объяснению страхи.

Пылесос внезапно начинает внушать ребенку ужас. Кровать становится укрытием для монстров. Темнота начинает не на шутку пугать. Стоит ли удивляться, что и унитаз таит в себе свои страшные тайны, с которыми ребенок не хочет иметь ничего общего. Бывает, что дети ни в какую не хотят – по понятным только им одним причинам – какать или писать в него.

Если так обстоит дело с вашим малышом, то самым лучшим решением будет *полный* отказ от подгузников. Вы можете вернуться назад и пролистать главы, посвященные различным этапам обучения. Возможно, окажется, что ребенок без проблем ходит на горшок, когда голый, однако с добавлением одежды начинаются проблемы. В этом случае советую перечитать десятую главу «По-большому». Как бы то ни было, у вас нет другого выхода, кроме как отказаться от подгузников. Ребенок практически наверняка не сдастся без боя, и вам придется проявить немного изобретательности, однако результат стоит потраченных усилий.

Очень многим родителям кажется, будто они наносят ребенку психологическую травму, лишая его подгузника, – на самом деле это не так.

Чаще всего проблемы возникают именно с походом по-большому, а не по-маленькому. Эффективный подход – дать ребенку немного легкого размягчителя стула и сказать: «Больше мы не будем *никогда* пользоваться подгузниками. Ты должен какать в течение дня в горшок, как это делают мама с папой».

Такой ребенок практически всегда относительно взрослый и довольно неплохо выражает свои мысли. Как бы то ни было, вам обязательно нужно спросить ребенка о том, в чем, по его мнению, заключается проблема. Я слышала от детей довольно безумные версии: «В унитазе сидит акула-трансформер, и если я сяду какать, она съест мою попу», и это только один из примеров. Каким бы абсурдным это вам ни казалось, для ребенка все очень серьезно. Вы можете просто успокоить ребенка, сказав, что ничего плохого не произойдет, если он покакает или пописает в унитаз.

Ни в коем случае не давите на своего ребенка. Поймите, эту проблему не решить никакими уговорами, просьбами или

логическими доводами. Вам также следует проанализировать свой «какашечный этикет». Помните, что это за зверь? «Какашечный этикет» – это то, как вы относитесь к какашкам. Если вы всем своим поведением даете ребенку понять, что какашки – самая отвратительная вещь на всем белом свете, то у него практически наверняка начнутся с ними проблемы.

Если резюмировать, то вам нужно сделать «новый способ» (без подгузников) нормой, независимо от того, к каким эмоциональным последствиям у вашего малыша это приведет. Для лучшего понимания мне нравится использовать аналогию, никак не связанную непосредственно с приучением к горшку. Скажем, вам нужно переехать. Вам переезжать не хочется, и вашему ребенку, соответственно, тоже, а на следующей неделе вам уже предстоит переезд. *Вы никак не можете это изменить.* Вам только и остается, что сделать это, и уже потом разбираться с поведением, ставшим результатом этого события. Когда дело касается приучения ребенка к горшку, вам следует использовать точно такой же подход.

Нужно понять, что дальнейшее использование подгузников может привести к более серьезным проблемам в будущем. **Им больше нет места в жизни вашего ребенка, и точка.**

«Ребенок ничего не понимает»

Такой ребенок не имеет ни малейшего представления о том, что вы имеете в виду, когда говорите слово «горшок». Если у ребенка нет задержки в психологическом или физическом развитии, то, скорее всего, этот ребенок просто слишком маленький (что вовсе не означает, будто у вас ничего не получится – просто это займет больше времени). Помните, что ребенок, который действительно «ничего не понимает», будет писать прямо на ходу, поскальзываться на мокром полу и все равно не иметь ни малейшего представления о том, какого черта только что с ним произошло. Вместе с тем «ничего не понимающим» может быть не только слишком маленький, но и слишком большой ребенок.

Если вашему ребенку больше трех лет и он ведет себя так, будто «ничего не понимает», то он просто притворяется.

Ему кажется, что если не обращать внимания на ваши попытки приучить его к горшку, то вы от него отстанете.

Если вашему ребенку меньше года и восьми месяцев и он всем своим поведением дает вам понять, что не имеет *ни малейшего* представления о том, что происходит, то вы можете

повторить свою попытку через месяц-другой. Вместе с тем будьте осторожны – убедитесь, что это не просто отговорка с вашей стороны. Вы должны быть уверены в том, что ребенок действительно *ничего* не понимает. Вернитесь ко второй главе «Когда начинать» и снова пройдитесь по всем приведенным мной «индикаторам». Если ребенок покажет хотя бы малейший намек на понимание происходящего, то вам следует продолжить приучать его к горшку. Возможно, вам придется приложить дополнительные усилия или быть более внимательной, но вы определенно не должны опускать руки.

Совсем другая история с «ничего не понимающим» ребенком постарше. Этот ребенок будет мимо ушей пропускать любые ваши напоминания, возможно, даже будет полностью вас игнорировать и делать вид, будто он никогда в жизни не слышал слова «горшок». В этом случае вам следует обратиться к пятнадцатой главе «Приучение к горшку вне рекомендованных временных рамок».

На моей практике на решение проблемы в такой ситуации уходило как полдня, так и два дня, так что будьте готовы заранее. Не бойтесь заручиться чьей-нибудь помощью. Иногда вы (папа или мама) оказываетесь спутаны эмоциями. Попросите помочь подругу, нянечку или бабушку. С посторонним результата удается добиться быстрее, просто потому, что детям нравится сводить своих родителей с ума.

Что бы вы ни делали, когда вы решите, что ребенка пора приучать к горшку, вам нельзя снова возвращаться к подгузникам!

И ни в коем случае, что бы ни случилось, не смейте угрожать ребенку, что снова наденете на него подгузник. Как бы сильно он вам ни трепал нервы. Уделяйте ребенку внимание в течение дня, будьте с ним ласковы. Я видела не раз, как родители таких детей обижались на них и вели себя с ними довольно стервозно. Еще одна причина для того, чтобы разобраться с этим вопросом раз и навсегда.

«Ребенок-дьяволенок»

Такой ребенок – худшее из зол. Он чем-то похож на «ничего не понимающего» ребенка, за тем исключением, что гора-а-аздо более красноречиво говорит о том, что не хочет приучаться к горшку.

Такой ребенок практически всегда старше трех лет, и он настроен серьезно. Он просто не будет учиться пользоваться

горшком.

В процессе приучения к горшку что-то произошло, и в результате ребенок решил, что не станет плясать под вашу дудку. Это могло быть что угодно, серьезное или не очень. Главное, чтобы вы запомнили, что **дети в возрасте от трех лет полностью способны понять все без исключения аспекты, связанные с приучением к горшку**. Он отказывается пользовать горшком не потому, что вы его запутали или он запутался сам. Он упирается, чтобы вывести вас из себя и/или отстоять свою волю. Такая ситуация требует немедленного реагирования, потому что ребенок, желая напакостить вам, вредит самому себе – просто чтобы показать, на что он способен.

С таким ребенком разворачивается самая настоящая борьба за власть. Он знает, куда нужно какать и писать. Он знает, какие ощущения свидетельствуют о том, что ему нужно на горшок. Этому ребенку не нужны нежности, похвала и любые другие почести, обычно имеющие место в процессе приучения к горшку. Он практически прямым текстом говорит вам: «Да пошла ты».

Будет неплохо иметь в виду, что такая ситуация (или развернувшаяся как ее следствие борьба за власть) редко напрямую связана с приучением к горшку как таковым. Ребенок пытается выяснить, кто в доме хозяин. Поэтому готова поспорить, что раз дело дошло до этого, то командуете парадом явно не вы. Я ни в коем случае не виню и не осуждаю вас. Наши дети часто так делают, и ситуация запросто может выйти из-под контроля, не успеете вы и глазом моргнуть.

Если описанная ситуация напоминает вашу, первым делом сделайте глубокий вдох и перестаньте себя винить. Такое случается, и ваша задача – это все исправить, а не размышлять, почему же все пошло именно так. Вместе с тем мне придется быть с вами бескомпромиссной. Необходимо положить этому конец ради чувства собственного достоинства вашего ребенка. Он слишком умный и слишком взрослый, чтобы пользоваться подгузником, и точка. Если ваш ребенок делает это, чтобы продемонстрировать вам свое неуважение, то вам точно нужно положить этому конец.

Если мыслить практически, то вам будет очень сложно подобрать детский сад, который согласится взять ребенка, не приученного к горшку. Кроме того, хотя, думаю, это и так всем понятно, но все же, – хотите ли вы, чтобы ребенок опозорился перед сверстниками и только потом начал пользоваться горшком? В возрасте четырех-пяти лет дети могут быть очень жестокими и язвительными. Как вы думаете, каково придется вашему ребенку, если он еще не приучен к горшку? Что ж, ему явно не

позавидуешь.

Чтобы совладать с таким ребенком, вам понадобится тяжелая артиллерия: все козыри, что есть у вас на руках. Скорее всего, ребенок будет слишком большим для детского стульчака, так что приучайте его сразу к унитазу.

Для начала я бы все-таки рассмотрела самый маловероятный вариант: вдруг у ребенка пробел в обучении. Так что пройдитесь по всем этапам обучения, описанным мною в книге, только делайте это в ускоренном темпе. Потому что, скорее всего, на самом деле проблема кроется именно в поведении ребенка. Тем не менее лучше в этом удостовериться.

Вам определенно нужно разом полностью отказаться от подгузников. **Другого варианта нет.** Вам также следует действовать молча, потому что ребенок просто морочит вам голову. Уверена, что вы испробовали все, что только можно, так что теперь попробуйте не делать ничего.

Прекратите выплясывать перед ним. Возможно, имеет смысл остаться на несколько дней дома вместе с ребенком. Скорее всего, он целый день только и будет что ходить под себя, но опять-таки ему это быстро надоест, если это не возымеет на вас никакого эффекта. Согласитесь, какой смысл постоянно писаться в штанишки, если мама никак на это не реагирует?

Если ребенок накакает на пол, то вы должны понимать, что дело тут вовсе не в том, что он не умеет пользоваться горшком, – он просто демонстрирует полное к вам неуважение. Если вы действительно с этим столкнулись, то, как я рассказываю в пятнадцатой главе («Приучение к горшку вне рекомендованных временных рамок»), вам, скорее всего, нужна более конкретная помощь, чем рекомендации этой книги. В такой ситуации я настоятельно рекомендую вам воспользоваться услугами семейного психотерапевта, потому что проблема тут вовсе не в какашках – дело гораздо серьезнее.

Если же исключить серьезные проблемы психологического характера, то вам только и нужно, что оставаться невозмутимой на протяжении одного-двух дней, и ребенок обязательно начнет делать все так, как надо. Я не устану повторять это снова и снова: только ваша реакция мотивирует ребенка продолжать вести себя подобным образом (конечно, он еще та «заноза в заднице», так что сделайте себе небольшую поблажку).

«Ребенок-дьяволенок» – специалист в том, чтобы делать вид, будто ему ни до чего нет дела. Наказания, поощрения – ему все как с гуся вода, и это приводит в бешенство. Чтобы разобраться с этой ситуацией, задумайтесь: *Что это дает вашему ребенку?* Если ребенок ведет себя непослушно, то у него в этом всегда есть

какая-то своя выгода, будь то физическая или эмоциональная. **Попытайтесь понять, в чем именно в таком поведении вашего ребенка кроется выгода, и лишите его ее.**

Как и во всех других затронутых мной выше случаях, проблемы с горшком всегда должны ограничиваться только горшком. Иногда такие дети ведут себя настолько «плохо», что родители начинают к ним плохо относиться, и это отражается на других аспектах их жизни.

Не жалейте любви и ласки, уделяйте ребенку внимание и обязательно хвалите его, когда он делает что-то хорошее.

Понимаю, что это может быть очень непросто, но вы обязательно справитесь.

Итак, когда имеешь дело с «ребенком-дьяволенком» – вам нужно его победить. Поверьте, я бы ни за что не стала использовать эти слова в любых других вопросах, касающихся воспитания ребенка, но в данном конкретном случае по-другому никак. Вам нужно выйти победителем из этого конкретного сражения.

Когда я употребляю слово «победить», то не имею в виду, что вам нужно вступать с ребенком в яростную борьбу за власть – просто нужно стоять на своем.

Скорее всего, это будет непросто, но всегда помните, что вы делаете это ради вашего ребенка и общей гармонии в доме. У ребенка не должно быть другого выхода, кроме как делать все «по-новому» – то есть какать и писать только в горшок или унитаз.

Итак, подытожим: если вы оказались в одной из вышеперечисленных ситуаций, вам необходимо пройтись по всем этапам обучения, которые мы обсуждали в пятой главе «Откажитесь от подгузников. Практическое руководство». Возможно, ребенок преодолеет их все без труда либо застрянет на каком-то этапе, однако так вам будет гораздо проще понять, что именно и когда конкретно пошло не так. Если у вас возникнет потребность передохнуть, чтобы набраться мужества, то позвольте себе это. В шестнадцатой главе «Что такое перезагрузка, и когда она необходима» я расскажу вам, как временно вернуться к подгузникам, пока вы собираетесь с мыслями и силами. Если понадобится, то перезагрузку можно попробовать с ребенком из любой из перечисленных выше проблемных категорий. **Не переживайте: перезагрузка – это не шаг назад.** Нам нужно, чтобы у вас было хорошее расположение духа и правильный настрой. Расхлебывать ведь эту кашу придется вам.

Глава двенадцатая. Ясли

Итак, ясли или детский сад способны стать сильной помехой, если вы намереваетесь приучить ребенка к горшку. Раньше я полагала, что все целиком зависит от того, согласятся ли воспитатели вам помочь приучать ребенка к горшку. С тех пор я немного изменила свою точку зрения и помогла многим, очень многим родителям добиваться успешного результата как с готовыми сотрудничать воспитателями, так и без их помощи.

Перед тем как вы *начнете* приучать ребенка к горшку, обязательно ознакомьтесь с политикой того учреждения, куда ходит ваш ребенок. В большинстве крупных яслей и детских садов установлены по этому поводу официальные правила. Даже если их и нет, у нянечек и воспитательниц может быть свое мнение по поводу того, как и когда именно следует приучать ребенка к горшку. **Обязательно узнайте эту информацию и задайте все интересующие вас вопросы.** В некоторых яслях и детских садах сотрудники хорошо разбираются в вопросах приучения ребенка к горшку и будут готовы оказать вам максимальную помощь и поддержку. Загвоздка заключается в том, что это большая редкость, так что давайте я опишу вам в более или менее реалистичных тонах, как это происходит обычно.

В сентябре 2012 года меня засыпали электронными письмами со всей страны. Ясли официально постановили, что ребенок в обязательном порядке ДОЛЖЕН быть полностью приучен к горшку, но при этом носить подгузники-трусики. Снять же эти упомянутые подгузники-трусики с ребенка можно только после того, как они будут оставаться сухими на протяжении двух недель подряд. Я понятия не имею, что должно было произойти с миром, чтобы родилось такое официальное положение. Но по какому-то странному стечению обстоятельств оно одновременно появилось во многих яслях по всей стране.

Каким-то загадочным образом это стало «официальной политикой» многих яслей. Воспитателям и нянечкам сложно

заниматься приучением детей к горшку. Избавив себя от этой обязанности, они существенно упростили свою работу.

Приучать к горшку большое количество детей одновременно – очень обременительная задача, я все прекрасно понимаю. Кроме того, я понимаю, что в каждом штате могут быть свои нормы, касающиеся определенных аспектов приучения ребенка к горшку (таких, как умывание или самостоятельное хождение в туалет). Как бы то ни было, мне все равно хотелось бы подчеркнуть нелепость подобной политики детских садов.

Как можно ожидать от ребенка, что он научится чему-то новому, если постоянно обращаться с ним по-старому?

Поразительно! Люди, которые должны лучше всех разбираться в том, как развивается ребенок, берут и молча соглашаются с новой рекомендацией, словно в ней есть хотя бы крупица здравомыслия. Спрашивается, зачем?

Итак, вернемся к яслям. От многих сотрудников яслей я слышала, что они просто не в состоянии вовремя среагировать, когда ребенку в процессе приучения к горшку приспичит покакать или пописать. Мне остается только гадать, сколько времени этим детям приходится находиться в грязных подгузниках.

Что может быть важнее, чем освоить жизненно важный навык? **Изучать формы и цвета, учить стихи – это все, конечно, прекрасно, но что насчет того, чтобы учить детей какать и писать в горшок?** Это ведь гораздо важнее.

По сути, ясли морочат родителям голову. Потому что *сразу же* после яслей начинается детский сад, и что бы вы могли подумать? Детские сады требуют от детей, чтобы они были полностью приучены к горшку, без каких бы то ни было исключений.

На самом деле такое положение вещей бесит меня не на шутку. Вместе с тем я уверена, что ясли, в которые ходит ваш малыш, обеспечивают ему прекрасный уход, да и выбора у вас, скорее всего, особо нет, так что давайте разбираться с тем, что есть. Я расскажу вам, как сделать все от вас зависящее, чтобы добиться успеха, а также разберу не самые идеальные ситуации.

Возьмите отгул на столько дней подряд, сколько сможете, перед тем как начать приучать ребенка к горшку. Как правило, трехдневных выходных и одного дополнительного отгула оказывается достаточно. Понимаю, что это далеко не самый идеальный способ провести драгоценные выходные, но в конечном счете оно того стоит. Если вы можете взять еще больше выходных дней, вообще отлично. Если ясли служат в первую очередь для того, чтобы ребенок общался со сверстниками, и не являются для вас такой уж необходимостью, то было бы неплохо

оставить его дома на пару дополнительных дней.

За то время, пока вы будете приучать ребенка к горшку, постарайтесь по-настоящему уловить закономерность в том, как и когда ваш малыш писает.

Помните, вам нужно понять, как часто и как много ребенок писает после того, как выпьет определенное количество жидкости. К счастью, в яслях все дети едят и пьют в определенное время, так что количество потребляемой ими жидкости обычно хорошо контролируется. Тем не менее вам нужно получить полную информацию, чтобы потом передать ее воспитателям.

В процессе приучения ребенка к горшку обязательно говорите ребенку те слова, которые хотели бы слышать *от него*. Помните, как вы учили говорить его «пока»? Скорее всего, вы говорили *за него*: «Пока, бабушка!» Верно? Причем, скорее всего, делали это высоким, писклявым голосом, как у него. И в конечном счете он научился говорить «пока».

Та же самая история и с горшком. По мере того как вы будете учить его им пользоваться, говорите: «Мама, на горшок» или «Мама, пи-пи». В общем, что-нибудь в этом роде. Так следует делать, по-хорошему, *всем* родителям, но в вашей ситуации это особенно важно, потому что вам нужно, чтобы ребенок после возвращения в ясли как можно раньше просился на горшок (хотя на самом деле ребенок начинает регулярно проситься пописать или покакать не раньше чем через семь дней, а то и все три недели спустя после начала обучения).

Не переживайте по поводу того, что во время послеобеденного сна в яслях детям надевают подгузник. Не спорьте. Поверьте мне – это бесполезно.

Сотрудники яслей выступают против того, чтобы дети носили штанишки на голое тело. Думаю, что всех по какой-то причине сильно смущает отсутствие нижнего белья. Попросите предоставить вам эти правила в письменном виде, чтобы понять, есть ли в них какие-то лазейки. Иногда оказывается, что им главное, чтобы на полу не было какашек. Попробуйте договориться, чтобы ваш ребенок носил штаны с резинками на лодыжках, чтобы какашки не вываливались. Согласно моему опыту, очень многие ясли на это просто не пойдут.

При этом помните, что эти люди отвечают за вашего ребенка в течение многих часов подряд каждый день. Так что лучше с ними слишком много не спорить.

Предположим, что дома процесс пошел на ура. Ребенок схватывает все на лету, но о полном приучении к горшку говорить пока рано. Когда настанет пора ребенку возвращаться в ясли, введите воспитателей в курс дела. Отведите ребенка в туалет и

покажите ему, что к чему. **Если детям нельзя ходить в туалет, попросите поставить в комнате, где находятся дети, горшок.** Если этого вам не разрешат, то на вашем месте я бы серьезно задумалась о том, чтобы сменить ясли. Наличие у ребенка свободного доступа к унитазу или горшку несет *первостепенную важность*. И это не просто вопрос удобства – в идеале ведь мы стремимся к тому, чтобы ребенок делал свои дела самостоятельно, без чьей бы то ни было помощи.

Объясните ребенку, *кто* при необходимости будет ему помогать. Назовите малышу имена, покажите пальцем и обязательно поговорите вместе с этим взрослым и вашим ребенком. В яслях детям легко запутаться, и ваш ребенок обязательно должен знать, к кому именно обращаться за помощью, каким бы очевидным вам это ни казалось. Выбирая источник помощи, постарайтесь указать на самого любимого у вашего ребенка воспитателя. У детей в яслях всегда есть воспитатели и нянечки, которые им нравятся больше всех остальных. Это должен быть «хороший полицейский» – добрый, ласковый и терпеливый человек, – найдите ее (или его) и дайте все необходимые указания.

Если воспитатели с какой-то заданной периодичностью отводят детей в туалет, то это прекрасно. Конечно, дома я приучаю к горшку совсем по-другому, однако с группой детей такой подход творит чудеса. Стадное чувство работает в данном случае только на пользу.

Детей должны отводить в туалет хотя бы раз в час, в идеале – каждые полчаса или около того.

Если вы знаете, как ведет себя ребенок, когда ему нужно на горшок, поделитесь этой информацией с нянечкой (или нянечками). Напоминаю, что чаще всего дети исполняют классические переминания с ноги на ногу, однако некоторые могут сильно затихать, а другие – наоборот, начинать вести себя более шумно. Как бы ни вел себя в такой ситуации ваш ребенок, по возможности, постарайтесь объяснить это тому, кто за ним присматривает.

Договоритесь о каком-то условном знаке между воспитателем и вашим ребенком. В идеале ребенок должен просто дернуть воспитателя за руку. Не знаю почему, но дети порой стесняются напрямую попроситься на горшок и не хотят привлекать к себе внимание. Вам может показаться, что накакать в штанишки в песочнице как минимум так же стыдно, однако это совсем не так, можете мне поверить. Как бы там ни было, невербальный сигнал способен ликвидировать эту проблему в зародыше.

Попросите воспитателя проследить, чтобы место ребенка не

занимали, пока он будет в туалете. Это очень важно. Многие, очень многие дети боятся потерять свое место и игрушку, с которой они играли. Когда ребенок поймет, что ничем не рискует, то более охотно будет отвлекаться на туалет.

Проследите за тем, чтобы воспитатель не таращился на ребенка, пока он пытается сделать свои дела. В каждом месте свои условия. Если в туалете кабинки и низкие унитазы, воспитатель может отвести ребенка в туалет и прикрыть за ним дверь. Если же горшки стоят прямо в комнате, отлично. Просто попросите не стоять у ребенка над душой. У меня была одна маленькая девочка, Эмили, которая прекрасно справлялась со всем дома. В яслях же она терпела и терпела, садилась на горшок, но не писала. Ее воспитательницу это начало раздражать. В ходе разговора выяснилось, что она стояла у Эмили над душой, практически требуя от нее, чтобы она поскорее сделала свои дела. Таким манером точно ничего не добиться. Стоило же воспитательнице начать вести себя более непринужденно и отводить глаза, у Эмили все пошло как надо!

Все вышесказанное касается и похода по-большому. Чтобы покакать, ребенку нужно уединение.

Узнайте, как обстоят дела с приучением к горшку у других детей в группе. Если окажется, что ваш ребенок первый из его группы начал использовать горшок, воспользуйтесь этим в своих интересах. Скажите ему, что он первый и может показать остальным, что нужно делать. Если он последний, скажите ребенку, что пора стать большим мальчиком или большой девочкой, как и все остальные. Если в группе есть дети, находящиеся в процессе приучения к горшку приблизительно на том же этапе, что и ваш малыш, воспользуйтесь и этим. Скажите ему, кто еще из деток учится пользоваться горшком, чтобы он почувствовал, что не одинок в этом.

Если в яслях принято использовать систему поощрений, то это нормально. Просто не нужно начинать применять такой же подход дома – продолжайте обходиться без каких бы то ни было поощрений. Если ребенок попросит поощрить его дома, просто скажите: «Ну нет. Так делают только в яслях, дорогой». Согласно моему опыту, это никогда не становилось проблемой и не путало ребенка. Конечно, не идеально, но это яслям нужно разбираться со своими методами.

Детей, с которыми мне доводилось заниматься, обычно не смущал тот факт, что дома все происходит не так, как в яслях.

Итак, мы разобрались с самыми важными моментами. Не нужно перегружать воспитателей и нянечек громоздким списком инструкций. Чтобы понять, насколько серьезно они ко всему

отнесутся, вам будет достаточно задать им всего пару вопросов. Ваш разговор может представлять собой что-нибудь вроде:

«Здравствуйте! Мы планируем начать приучать Салли к горшку на этих длинных выходных. Мы убеждены, что лучший подход – это полностью отказаться от подгузников в дневное время. Мы бы были безумно рады, если бы вы нам с этим немного помогли. Как вы обычно справляетесь с приучением к горшку? Уверена, у вас богатый опыт. Было бы здорово совместными усилиями помочь Салли добиться максимально успешного результата.

Отводите ли вы детей, которые учатся пользоваться горшком, в туалет через определенные интервалы времени? Как часто это происходит? Сколько происшествий вы готовы стерпеть, прежде чем попросите, чтобы на ребенка снова надели подгузник?

Пока Салли будет демонстрировать прогресс, я уверена, что мы можем продолжать заниматься этим совместно.

Я очень ценю вас как воспитательницу Салли. Нам кажется, что сейчас идеальный момент для приучения ее к горшку. Обязательно дайте нам знать, если мы как-то можем оказаться вам полезными».

Примерно такими словами вы достаточно доходчиво дадите понять, чего хотите, в достаточной мере откровенно польстите и отметите, насколько цените работу сотрудников яслей. Поверьте, все это вам пойдет только на пользу.

Скорее всего, в ответ вы получите что-нибудь в таком духе: «Мы будем вам помогать, как бы вы это ни делали». Звучит чудесно, но не поленитесь задать дополнительные вопросы. Вы представить не можете, сколько моих клиентов довольствовались этим и потом сталкивались с самым настоящим кошмаром.

Не знаю почему, но порой сотрудники яслей заводят разговор о том, что про развитие детей им известно куда больше, чем вам. Они могут сказать: «Этого не произойдет, пока ему не исполнится три года» или «Детей можно приучить к горшку только в подгузниках-трусиках». В каком-то смысле это превращается в соревнование в том, кто в этом вопросе больше понимает. Лучший способ – это просто озвучить ваши предпочтения касательно вашего ребенка.

Хорошие ясли сделают все возможное, чтобы оказать вам содействие. Что непозволительно делать сотрудникам яслей, так это снова надевать подгузник на вашего ребенка, не заручившись предварительно вашим согласием, если, конечно, не случится что-то из ряда вон выходящее – например, приступ поноса.

Небольшое отклонение от темы: я приучила Паскаля к

горшку в год и десять месяцев. Он ходил тогда в прекраснейшие частные ясли. Нянечка была полностью убеждена, что его еще слишком рано приучать к горшку. Возможно, дело было в том, что у нас разные подходы к воспитанию, так как она спокойно разрешала своему пятилетнему сыну пить из бутылочки. Я сказала ей, что ребенок прекрасно справляется со всем дома и у нас не было ни одного «происшествия». Она была просто в ужасе, когда Паскаль ходил в штанишках без нижнего белья. Дело было летом, и ей казалось, будто во время совместных игр все могут видеть его пенис. На что я ответила удивлением, мол, какая разница? Им всем меньше двух лет! Она сильно спорила со мной по поводу подгузника во время послеобеденного сна. Я предложила даже принести свой собственный матрас и простыни для кроватки. Она отказалась. Как бы то ни было, мне пришлось изрядно с ней повоевать. Я недвусмысленно дала ей понять, что он не будет носить подгузник. Однажды я приехала забрать его раньше времени. Он был в подгузнике, поверх которого были надеты трусики! Это было *сумасшествие*. В тот же день мы поменяли ясли. Конечно, я живу в большом городе, и у меня на выбор много различных яслей, и я прекрасно понимаю, что такой выбор есть далеко не у каждого. Тем не менее это отвратительно, когда сотрудники яслей в лицо говорят, что согласны с вами, а затем делают что-то невообразимое у вас за спиной.

Я настоятельно рекомендую попытаться понять, как ко всему этому относятся воспитатели и нянечки в ваших яслях. Их отношение к данному вопросу можно понять по поведению, интонации, словам, которые они используют, когда дают вам обещание. Как правило, в этом вопросе многие ясли перегибают палку, пользуясь своей властью.

Не нужно спорить с воспитателями, просто предельно вежливо ткните им на это пальцем и доходчиво объясните, чего вы от них всех ждете. В некоторых яслях вам тут же сунут под нос правила в письменном виде – словно это подтверждает их правомерность, – в которых черным по белому написано, что все дети в обязательном порядке должны оставаться в подгузниках, пока не будут приучены к горшку. Лучший способ – это сыграть под *полную* дурочку, вроде: «Вот как… странно. Мне казалось, что сложно научить чему-то новому, продолжая действовать по-старому. Хм-м-м… очень странно». Если вам покажется, что они не собираются вам уступать, ничего страшного.

Раньше я частенько писала письма от имени своих клиентов и даже разговаривала с сотрудниками яслей по телефону. Мамы изворачивались как могли, чтобы образумить воспитателей. В конечном счете *нам удавалось получить то, что мы хотели.* В

результате чего воспитатели были как на иголках – буквально на грани нервного срыва, настойчиво напоминали детям сходить на горшок и стояли у них над душой. Такое поведение тоже не вариант. Весь этот процесс должен быть полностью лишен стресса для вашего ребенка.

Помните: нервный воспитатель усложнит все еще больше, чем подгузник.

Если ваш ребенок *обязан* носить подгузник в яслях, то вы мало что можете с этим поделать. Однако вы можете (и должны) продолжать обходиться без подгузников дома. Большинству родителей удается найти способ сделать так, чтобы этот подход имел право на жизнь. Выглядеть это должно приблизительно следующим образом:

Отведите ребенка в ясли, зайдите с ним в туалет, чтобы он пописал, и наденьте на него подгузник, пока вы находитесь в уборной. Скажите ему: «Это на случай, если что-то случится. Тебе нужно подергать Валерию Михайловну за руку, когда тебе захочется пописать, либо ты можешь сделать это сам (если это действительно так)». Ни больше ни меньше. Вы никоим образом не освобождаете ребенка от процесса приучения к горшку и не предлагаете ему писать в подгузник. Вы специально говорите расплывчато в надежде на то, что он будет относиться к подгузнику как к трусикам. Это непростой способ приучать ребенка к горшку, но он не делает это невыполнимой задачей.

Действуйте аналогично, когда забираете ребенка из яслей. Отведите его в туалет, чтобы он пописал напоследок перед тем, как вы поедете домой. Снимите подгузник и оставьте его там (положив в специально предназначенную для этого емкость, разумеется). Скажите ему: «Мы собираемся домой, а дома ты не носишь подгузник. Не забудь сказать мне, когда захочешь пописать».

Таким образом вы подчеркиваете ассоциацию подгузников с яслями в голове ребенка. Это такая фишка яслей, и, совершенно удивительным образом, для детей это обычно звучит логично. Если нянечки не против менять подгузники, пускай этим и занимаются.

Повторюсь, что нежелательно, чтобы ребенок носил подгузник в яслях, потому что это может застопорить процесс на какое-то время, но, конечно, не навсегда. Вместе с тем спокойная обстановка, лишенная стресса (в противовес постоянным спорам с сотрудниками яслей) значительно упростит вашу задачу.

Кроме того, я открыла для себя, что немного пассивно-агрессивное поведение со стороны родителей никогда не повредит. Вы всегда можете сказать воспитателю что-нибудь в

духе: «Что ж, дома она справляется прекрасно, но раз вы не можете заниматься приучением к горшку, то пусть она носит подгузник. Мне бы не хотелось, чтобы вы нервничали». То есть, ведите себя вежливо, при этом подначивая. Может быть, такой подход вам не по душе, но он реально эффективен.

Я заметила, что отношение сотрудников яслей во многом зависит от того, что вы им скажете, поэтому обязательно сфокусируйтесь на всех ваших успехах. Если вы придете в ясли и начнете рассказывать, какое это мучение – приучать к горшку, то именно так они и будут это воспринимать (и, клянусь, частично способствовать этому). Если же вы придете и скажете, как все прекрасно, то они будут чувствовать себя вынужденными следовать вашему примеру. Если же дома у вас все просто более или менее, постарайтесь особо не разглагольствовать.

В случае, если дома у ребенка все складывается не совсем хорошо, ничего страшного. Некоторым детям требуется больше времени для приучения к горшку, чем другим. В такой ситуации вам обязательно нужно попробовать договориться с воспитателями. Скажите сотрудникам, что вам бы очень хотелось попробовать оставить ребенка в яслях без подгузника – вполне возможно, что дома он просто вредничает.

Как бы это ни было поразительно, но наши дети могут вести себя по-ангельски с другими людьми, при этом приберегая все свои дрянные выходки для нас, их родителей. Попросите у воспитателей помощи: «Я знаю, как он хорошо себя с вами ведет. Мы начали приучать его к горшку на этих выходных, и все было плачевно. Было бы здорово, если бы вы согласились попробовать сегодня не надевать на него подгузник – может, с вами у него все получится?» Обычно на это следует положительный ответ, опять-таки за счет довольно прозрачного лицемерия.

Если ребенок проводит в яслях значительную часть дня, то имеет смысл сразу начать приучать его к горшку в дневное и ночное время одновременно.

Эта задача может выглядеть невыполнимой, поэтому прочитайте шестую главу «Приучение к горшку в ночное время» и задумайтесь над моим советом. Если ясли настаивают на том, чтобы ребенок ходил в подгузнике, и он проводит там по восемь часов в день пять дней в неделю, то у него останется совсем мало времени в течение дня, которые он будет проводить с голой попкой. Это вам просто пища для размышления.

Итак, подведем итог: **узнайте политику яслей и/или их отношение к приучению детей к горшку в мельчайших подробностях**. Если у воспитателей и нянечек есть желание и возможность оказать вам содействие, обязательно попросите их о

помощи. Если же они не горят желанием, попытайтесь до них достучаться. В случае если они категоричны по поводу подгузника, продемонстрируйте им их глупость, сами же прикиньтесь дурочкой. Если воспитатели продолжат настаивать на том, чтобы ребенок находился в яслях всегда в подгузнике, просто продолжайте приучать ребенка к горшку дома. Если вы решите немного подтасовать факты и вести себя пассивно-агрессивно – вперед, как говорится, на войне все средства хороши. Сами подумайте, когда бы вам еще дали на это добро, а?

Глава тринадцатая. Поведение ребенка и приучение к горшку

Это, пожалуй, самая непростая проблема, затрагиваемая мной в этой книге, – как отделить поведение от самого процесса обучения. В процессе приучения к горшку вашему ребенку многому нужно научиться. Особенно в первые несколько дней, а возможно, и первые несколько недель. По своей природе этот учебный процесс требует совершения ошибок, на которых, собственно, и можно учиться. Вместе с тем обучение и поведение – разные вещи. Если ребенок демонстрирует плохое поведение, то с ним нужно разобраться.

Прежде всего, нам нужно будет немного поговорить о рамках дозволенного и ограничениях, которые ставятся родителями перед ребенком, после чего я расскажу про конкретные примеры плохого поведения, с которыми мне приходилось сталкиваться в процессе приучения детей к горшку. В последнее время с границами дозволенного у родителей явно возникают проблемы. Им частенько кажется, что это жестоко и несправедливо по отношению к ребенку.

Позвольте мне сразу расставить все точки над «i»: я ни в коем случае не рекомендую и не верю в эффективность насилия по отношению к ребенку. Это недопустимо.

Скорее всего, вы начали приучать ребенка к горшку в районе его второго дня рождения, и как раз в это время у детей начинают проявляться различные особенности поведения. Возможно, ребенок впервые в своей жизни начал плохо себя вести, но это нормально. Кризис двухлетнего (и даже трехлетнего) возраста – это не просто избитая фраза, это реальность. В рамках своего нормального развития ребенку *приходится* проверять на прочность границы дозволенного. Это его работа. Ему нужно понять, где находится та черта, за которую ему нельзя переступать. Вы ставите забор у себя в саду, чтобы ребенок не мог выйти за его пределы и потеряться. Так вот, границы дозволенного – это мысленный забор, который вам предстоит

построить в голове у своего ребенка. Пока этот забор будет оставаться на месте, ребенок будет чувствовать себя в безопасности и точно знать, куда ему можно идти, а куда нельзя.

Я всегда обращаюсь к системе воспитания Монтессори за примерами того, как позволять ребенку самому принимать решения, при этом ограничивая его в выборе. **Дети могут самостоятельно делать выбор в определенных рамках, но им нельзя позволять делать все, что им взбредет в голову.**

Все дети едят вместе. Нельзя просто предоставить группе детишек холодильник в свободное пользование, чтобы они сами решали, когда им нужно поесть, – это закончится полным хаосом. Дети выходят на прогулку все вместе, независимо от того, устал кто-то из них или нет. Нашим детям нужны рамки дозволенного, и уже в этих рамках им можно предоставить свободу выбора.

Книга «Французские дети не плюются едой» Памелы Друкерман получила противоречивые отзывы в прессе. Друкерман заявляет, что французы в целом лучше справляются с воспитанием детей, чем американцы, во многом благодаря такому французскому понятию, как *cadre*. *Cadre* приблизительно можно перевести как «рамки». Французским детям устанавливают строгие рамки дозволенного, внутри которых при этом им предоставляется полная свобода. Мне много чего в этой книге не нравится – вернее, не нравится то, что французы якобы делают и чего якобы не делают, – однако я полностью согласна с понятием *cadre*.

Согласно моему как жизненному, так и профессиональному опыту, многие родители испытывают трудности с тем, чтобы предоставить своим детям свободу в рамках дозволенного.

Стремясь воспитать свободомыслящих, самостоятельных детей, мы в недостаточной степени окружаем их рамками дозволенного, чтобы они чувствовали себя уверенно и безопасно.

Я уже упоминала пару раз книгу *Simplicity Parenting* (Упрощенное воспитание) Кима Джона Пейна. Пейн работал воспитателем по вальдорфской методике и настолько потрясающе раскрыл ее идеи в своей книге, что я настоятельно рекомендую ее к прочтению. Он говорит, что воспитывать детей – это как строить пирамиду. Самая широкая, нижняя часть служит основанием. На этом этапе, длящемся с момента рождения ребенка до шестилетнего возраста, руководим ребенком мы, родители. Второй этап – средняя часть пирамиды – длится с шести до двенадцати лет, на протяжении которых мы наставляем ребенка. Последний, третий – с двенадцати до восемнадцати лет, – посвящен тому, чтобы направлять ребенка. Он высказывает мнение, что большинство родителей переворачивают эту

пирамиду с ног на голову и пытаются направлять детей, когда они нуждаются в том, чтобы ими руководили. Под «руководить» он подразумевает установление рамок дозволенного и ни в коем случае не жестокие наказания. Когда родители пытаются направлять в нужную сторону детей, чьи лобные доли – отдел мозга, отвечающий за логическое мышление, – еще не сформированы должным образом, то это выходит им боком. Потом эти родители пытаются руководить уже подросшим ребенком, который нуждается в том, чтобы его направляли.

Пейн в качестве аналогии приводит пример родителей, сидящих за рулем автомобиля. Представьте, насколько будет обеспокоен сидящий на заднем сиденье ребенок, если вы ведете машину и при этом не имеете ни малейшего представления о том, куда едете.

Я развила эту идею еще дальше. Представьте себе, что ваш ребенок *должен давать вам указания, куда ехать*, а вам остается лишь их выполнять. Поверни направо. Езжай прямо. Нет. Налево. При таком руководстве вы бы очень быстро заблудились, согласны? Вот куда может завести такой попустительский подход к воспитанию.

Конечно, вы можете и даже должны прислушиваться к своему ребенку, поддерживать его, но позволять ему командовать парадом просто недопустимо.

При таком подходе вы оба заблудитесь. Вы сидите за рулем машины под названием «жизнь», и ваша задача как родителей – в точности знать, куда вы направляетесь. Забавно, как много родителей, с которыми я имела дело, стремились к тому, чтобы у их детей было свободное детство. Разве это свобода – позволять ребенку следить за тем, куда едет машина, в которой он находится? Это неминуемо приведет к тому, что ребенок начнет нервничать и переживать. По-настоящему свободное детство – это когда можно выбрать шоколад или ваниль, и все в таком духе.

Это особенно актуально, если у вас предприимчивый или упрямый ребенок. Мне частенько приходится работать с родителями, чьи дети подходят под это описание. С таким ребенком в целом приходится трудно, и приучить его к горшку будет точно так же непросто.

Иногда в процессе приучения к горшку приходится сталкиваться с непослушанием. А так как сам процесс максимально заряжен эмоциями, становится очень сложно вычленить из него банальное непослушание. Согласно моему опыту, в процессе приучения к горшку родителям приходится иметь дело со всевозможными выходками со стороны своих детей, которых в других обстоятельствах попросту не было бы.

Так, например, **одна из самых больших трудностей, с которыми сталкиваются современные родители в процессе приучения своих детей к горшку, – это заставить ребенка на этот горшок сесть**. Да, вы можете ему спеть или почитать книгу. Я бы даже разрешила вам поначалу давать ему играться на смартфоне или планшете, пока он сидит на горшке, чтобы отвлечь его. Тем не менее если вы просите ребенка сесть на горшок, то он должен вас послушаться и сесть на него. Применить это к какой-нибудь другой жизненной ситуации, и все начинает выглядеть совершенно разумно. Скажем, пришло время ужина, а ребенок по-прежнему скачет по дому (если, конечно, вы не пристегнули его к стульчику). Вы просите ребенка сесть за стол, но он этого не делает. Как вы поступите в данной ситуации?

Задаю я этот вопрос по той простой причине, что – какой бы ответ вы ни дали – именно так нужно поступать и тогда, когда дело касается горшка. Когда пришло время ужина, ребенок должен сесть за стол и есть. Когда пришло время горшка, ребенок должен сесть на горшок и делать свои дела. Разницы никакой.

Столкнувшись с непослушанием в процессе приучения ребенка к горшку, мысленно перенеситесь в другую ситуацию. Это поможет вам понять, как именно нужно действовать.

Многие родители говорят: «Мне неудобно заставлять его садиться». Согласна. Я не считаю, что вы должны силой принуждать ребенка сидеть на горшке. Тем не менее имеет смысл обратить ваше внимание на то, насколько мы боимся активных действий, когда дело касается горшка. Многие родители боятся *делать что бы то ни было*, если это несет хотя бы малейший негативный оттенок. Они не осмеливаются проявлять решимость или говорить строгим голосом, переживая, как бы не нанести ребенку психологическую травму. Тут на помощь приходит еще одна ситуация. Каждому из нас приходилось держать своего ребенка и пристегивать его в детском автокресле. Как бы он ни кричал, ни дергался и отбивался. Мы делаем так потому, что нам нужно куда-то съездить, и мы заботимся о безопасности своих детей. Задумайтесь, это когда-либо травмировало вашего ребенка настолько, что он больше никогда не хотел ездить в машине? Думаю, что нет. Страх травмировать ребенка своими решительными действиями зашел слишком далеко и даже вышел из-под контроля.

Нужно помнить еще одну вещь: «ваш ребенок» отличается от того «ребенка, каким бы вы хотели его видеть». У вас такой ребенок, какой есть, и ему вовсе не обязательно быть таким, каким вы хотите его видеть. Это особенно актуально, когда дело касается приучения к горшку.

Я могу дать вам советы по поводу любых особых обстоятельств, с которыми вы можете столкнуться, но важно понимать, что мы не можем поменять вашу натуру. Нам всем сложно это признать, и еще сложнее – помнить об этом. *Запомните: у вашего ребенка свои собственные бзики, свои собственные причуды, своя собственная ДНК.*

Однако у этой медали есть еще одна сторона. Если у вашего ребенка есть какая-то особенная «проблема», скажем, он плаксивый, упорный или любит устраивать истерики и спектакли, – то в процессе приучения к горшку вам придется иметь дело с тем же самым ребенком. Это очень серьезная перемена в жизни ребенка, так что вам не просто придется иметь дело с этим поведением, более того, оно может еще и на какое-то время заметно усугубиться.

Такая ситуация вполне нормальна. Просто будьте реалистичны в своих ожиданиях и любите ребенка всем своим сердцем.

Мне доводилось работать со многими родителями, которые забывали, «какой у них ребенок», и ждали от меня, что мне удастся совладать с поведением их детей. У меня была клиентка, Дэнис, чья дочка, Сьенна, была чрезвычайно упертым ребенком. После многочисленных разговоров Дэнис на меня разозлилась. Она заявила, что я вместе со своей методикой ее разочаровала. Она сказала, будто я обещала ей, что справлюсь с «этим поведением».

Поймите, я не могу изменить то, как ведет себя ваш ребенок в целом. Это целиком и полностью ваша задача.

Что я *могу*, так это рассказать, что делать с некоторыми случаями плохого поведения, с которыми вы могли столкнуться, пока приучали ребенка к горшку.

Вот пример такого плохого поведения. Скажем, у вашего ребенка все прекрасно получалось первые несколько дней. Но ни с того ни с сего он больше не хочет пользоваться горшком. Это может выглядеть как дерзкое «НЕТ!» либо как просто нежелание тратить на это время. Если ребенок садился на горшок и какал/писал в него больше чем один раз, то мы можем быть на сто процентов уверены, что он в состоянии им пользоваться. Если же он раз за разом отказывается это делать, то это уже вопрос непослушания.

Если вы не до конца уверены, действительно ли ребенок просто плохо себя ведет, попытайтесь заглянуть внутрь себя и понять, какие чувства вы испытываете. Если вам грустно или немного горестно из-за того, что все пошло не так, как вы планировали, то, возможно, ребенку действительно нужно еще

подучиться. Если же вам кажется, что вам морочат голову, если вы испытываете злость и вам хочется хорошенько отшлепать своего сорванца, то готова поспорить, что проблема в его поведении.

Если вы уверены, что ребенок издевается над вами, морочит вам голову, то лучшее, что вы можете сделать, – это организовать немедленные, незначительные негативные последствия (именно последствия, а не наказание. – Примеч. пер.), подходящие по ситуации. Так, например, если он намочит свои штанишки, то вы можете забрать у него игрушку, с которой он играет, либо прервать занятие, которым он в данный момент увлечен. Сажать ребенка в угол – неэффективная мера для «происшествий», равно как и отложенные по времени последствия. Если ребенок сходил под себя утром, то нет никакого смысла грозить ему тем, что он останется без сладкого на ужин. У детей в этом возрасте не настолько развитый мыслительный процесс, чтобы связать воедино эти события.

Небольшие, мгновенные негативные последствия также придут вам на помощь, если вы не уверены, действительно ли дело в непослушании или ребенок просто не до конца все усвоил. Надеюсь, я была достаточно убедительна, когда объясняла, что единственными мотиваторами для ребенка в процессе его приучения к горшку должны быть гордость и стремление к самостоятельности. Тем не менее у некоторых детей этот механизм не срабатывает, и им нужна дополнительная внешняя мотивация. Некоторые родители реагируют в духе: «Но я буду чувствовать себя ужасно, если накажу его, когда на самом деле ему нужно просто подучиться». Негативное последствие в виде отобранной игрушки не нанесет ребенку травмы на всю оставшуюся жизнь. И это самый быстрый способ понять, что происходит на самом деле. Если ребенок не может пользоваться горшком, зная, что вы на час уберете его любимый паровозик на холодильник, если он этого не сделает, то вы можете быть уверены, что ему действительно нужно продолжать учиться, и это его нисколько не напугает. Если же ребенок *умеет* это делать, то, очевидно, все происшествия становятся следствием банального непослушания.

Некоторые родители говорят: «Разве последствия – это не поощрение наоборот? Я бы лучше поощряла желаемое поведение, чем наказывала за нежелательное». Я понимаю лежащую в основе такого подхода теорию, и, да, положительное подкрепление – действительно наиболее эффективный подход в воспитании детей. Тем не менее мы снова возвращаемся к понятию *ожидаемого поведения*.

Проблема с поощрениями в процессе приучения ребенка к горшку в том, что он быстро к ним привыкает. Приходится постоянно повышать ставку, чтобы этот подход продолжал давать желаемый результат.

Несмотря на то что теперь мой сын находится на домашнем обучении, тем не менее в детский сад и в школу в первом классе он ходил. В его школе использовалась система поощрений под названием «Валюта Кеннеди». Суть в том, что за хорошее поведение дети получают условную валюту, на которую потом могут «купить» что-нибудь в школьном магазине. Система построена, как вы можете догадаться, на идее положительного подкрепления. Плохое поведение не приводит ни к каким последствиям – просто у других становится больше валюты. Итак, мой сын получает условную валюту просто за то, что дышит и не отвлекается. Детям же, которые плохо себя вели, стало просто наплевать на всю эту систему поощрений, и они продолжают себя плохо вести. На мой взгляд, этот социальный эксперимент полностью провальный. Я полностью поддерживаю поощрение образцового поведения, но точно так же убеждена, что у плохого поведения должны быть негативные последствия.

Мне хотелось бы добавить, что вам следует разделять самого ребенка и его поведение. Ваш ребенок хороший и всегда таким будет. Что касается его поведения, то оно может быть плохим. Это очень важный момент.

Если ребенок ведет себя *откровенно* вызывающе – например, смотрит вам в глаза, писая на ваш ковер, – то это уже другой, гораздо более серьезный случай. Такое поведение подробно рассмотрено в пятнадцатой главе «Приучение к горшку вне рекомендованных временных рамок». В данном случае проблема в глубоко засевшем гневе, и я настоятельно рекомендую как можно скорее обратиться к семейному психотерапевту. В противном случае ситуация будет только ухудшаться и может привести к потенциально опасному поведению ребенка.

Разумеется, никто не знает вашего ребенка так, как вы. От письма одной мамы, текст которого приведен ниже, я просто в восторге.

Я тут решила немного изменить вашу методику (ну ладно, может быть, совсем не немного), потому что знаю, что с моим сыном она привела бы к заваленному игрушками холодильнику. Я воспользовалась основной вашей идеей «ЕСЛИ ты сделаешь ЭТО, то я сделаю ТО». Я сказала своему сыну: «Пойдем попробуем сделать пи-пи в туалет» и взяла его за руку, и он ответил: «Хорошо, мама».

Мы зашли в туалет, я закрыла за нами дверь и предложила ему почитать. Он сказал, что не будет садиться на унитаз. Тогда

я сказала: «Когда ты сделаешь пи-пи в горшок, мы сможем вернуться играть». Когда он осознал, что мы останемся в туалете, пока он не пописает, он начал ВОПИТЬ о каждой игрушке/мультфильме/сладости, которые только приходили ему на ум.

Он называл их по очереди, и я спокойно отвечала: «Когда ты пописаешь в унитаз, можно [поиграть с этим или взять то]». Мы прошлись по всему списку, и на это ушло добрых сорок минут. Я отвернулась в сторону и принялась читать ему книгу (стараясь делать вид, что мне без разницы, сходил он или нет), и внезапно он сел на унитаз и пописал. Через час он начал переминаться с ноги на ногу, мы снова пошли в туалет, и в этот раз все прошло ГОРАЗДО спокойнее, чем в предыдущий, – я бы сказала, что мы управились минут за десять. И он даже не стал на этот раз садиться на унитаз: он пописал в него стоя! Сегодня утром была та же история: я отвела его в туалет, закрыла дверь, и уже минут через пять он пописал в унитаз.

Когда мы пришли в ясли, я сразу повела его в уборную, смежную с общей комнатой. Он улыбнулся и радостно начал тыкать пальцами и называть все, что видел вокруг: «Унитаз, раковина, мыло», и я сказала: «Да, здесь ты будешь делать пи-пи сегодня, а здесь ты будешь после этого мыть ручки» и т. д.

Мы попробовали сделать пи-пи, но ему не хотелось, и я сказала ему, что ничего страшного – можно попробовать снова потом. Следуя вашему совету, я не стала говорить о том, как мне пришлось намучиться, и просто предупредила воспитателей, что он не всегда говорит, что ему нужно по-маленькому, поэтому лучше просто подводить его где-то раз в час к туалету. Когда воспитательница привела его в туалет первый раз, он ждал, пока она выйдет, и в итоге написал в штанишки. Но после этого он весь день писал только в унитаз!

У меня такое чувство, что вчера мы сделали огромный шаг вперед, и я знаю, что ему еще предстоит научиться предупреждать заранее, но у меня словно гора с плеч. ОГРОМНОЕ ВАМ СПАСИБО!»

Больше всего мне в этой маме нравится то, насколько хорошо она знает своего ребенка. Хотя она и воспользовалась многими моими рекомендациями, тем не менее она понимала, как адаптировать их для своего сына. Она знала, что ребенок просто упрямится, и приняла этот вызов – вызов в хорошем смысле этого слова – и оказалась *права*! Стоило ей преодолеть возникший барьер непослушания, и успешный результат не заставил себя долго ждать.

Как я уже говорила, это непростая глава. Я слишком много думаю и слишком много знаю, впрочем, как и большинство моих

друзей и клиентов. Я понимаю, что кое-что из сказанного мной могло вывести вас из себя. Ничего страшного. Если с чем-то вы не до конца согласны, подумайте над этим и отсейте лишнее, оставив только то, что имеет для вас смысл. Большая часть из того, о чем я здесь рассказала, была посвящена «подходу к воспитанию». Мой личный подход к воспитанию никак не связан с какими-то другими существующими методиками. Точно так же, как я рекомендую это делать вам, я сама фильтрую получаемую информацию, оставляя то, что кажется мне разумным. Если ваш метод больше вам не помогает, можно и даже нужно начать его менять. **В вопросах воспитания я всегда стараюсь думать наперед, потому что я воспитываю не просто сына. Я воспитываю будущего мужчину, мужа и члена общества.**

Глава четырнадцатая. Высаживание

Если вы пробовали в каком-либо виде метод высаживания со своим ребенком, то эта глава для вас. Метод высаживания заключается в том, что родители помогают ребенку справить нужду естественным способом, руководствуясь подаваемыми им сигналами.

Для некоторых это означает полный отказ от подгузников, в то время как другие продолжают пользоваться подгузниками хотя бы время от времени. На самом деле неважно, как долго вы практиковали метод высаживания со своим ребенком и насколько постоянно это делали. Мне хотелось бы лично поблагодарить вас за то, что вы избавили планету от такого огромного количества ненужного мусора в виде использованных подгузников! Мне доводилось работать со многими специалистами по высаживанию, и я поделюсь с вами всем, что знаю о переходе от высаживания к приучению к горшку. Кое-что из того, что я скажу, возможно, вызовет у вас раздражение, но я попрошу вас прочитать всю представленную информацию и попытаться понять ее, избавившись от предвзятого отношения. Моя единственная цель – это приучить вашего ребенка писать и какать в горшок. Я разберу основные моменты, с которыми лично сталкивалась, работая со своими клиентами. Если что-то из этого не будет иметь к вам отношения, просто пропустите это.

Большинство родителей, следовавших методике высаживания, приходили ко мне, когда их детям было где-то от года и четырех месяцев до двух лет. Я слышала про детей, чьи родители практиковали метод высаживания, но которые в свои три года и даже в более позднем возрасте по-прежнему не были приучены к горшку. Даже и не знаю, как это воспринимать.

Итак, вы читаете эти строки, а значит – несмотря на представленную в современной литературе по высаживанию информацию – в глубине души вы чувствуете, что пора довести дело до конца. Для краткости я буду называть этот процесс «переходом» из одного состояния в другое.

Я связалась с некоторыми специалистами по высаживанию, потому что ко мне стали все чаще и чаще приходить клиенты, которые хотели приучить своих детей к горшку до того, как тем исполнится год и восемь месяцев. Я полностью поддерживаю это, однако постоянно предупреждаю людей, что им придется помимо высаживания использовать и специальные методы приучения к горшку. Затем до меня дошло, что я *наслышана* про высаживание, однако точно не знаю всех деталей этой методики. Разумеется, идея максимально ограничить количество подгузников в жизни ребенка кажется мне потрясающей. Вместе с тем следующие моменты, связанные с методом высаживания, несколько усложняют процесс приучения к горшку:

1. Время, проводимое ребенком без подгузника.

2. Ребенка не сажают на горшок, а просто ловят его мочу.

3. Идеология.

4. Идея, что ребенок просто возьмет и сам приучится к горшку.

5. Ожидание, что высаживание упростит приучение ребенка к горшку.

6. Горшечная забастовка.

Время, проводимое ребенком без подгузников

Не знаю, как именно обстоят дела у вас, но многие родители неправильно истолковывают этот момент. Для большинства он сводится к тому, что ребенок чаще всего просто писает на пол. Я слышала множество рассказов про то, как дети весь день проводят голышом, а их родители все время пытаются вовремя подставить под них тазик, однако в результате просто постоянно вытирают за ними лужи. За годы своей практики мне доводилось общаться со многими специалистами по высаживанию. Тем не менее мне так и не удалось понять смысла всей этой методики. Судя по всему, смысл в том, чтобы научить детей причинно-следственной связи, что здорово в теории, однако не так хорошо на практике. Помню, как во время беременности я прочитала потрясающую статью про детей возрастом два-три года. Суть ее заключалась в том, что ребенок в этом возрасте на самом деле вовсе не стремится вывести вас из себя или причинить себе вред. Просто им так много нужно понять, что каждую секунду они экспериментируют и совершают для себя открытия. Так что когда ребенок выливает молоко на пол, то делает это ради того, чтобы просто посмотреть на результат: «Ах… так вот что происходит, когда я делаю *это*. Прикольно». Вот это и есть причинно-

следственная связь. Вместе с тем наша, родительская, задача в том, чтобы дать ребенку понять, что разливать молоко на пол неприемлемо. Мы не будем кричать на ребенка или стыдить его, но будем постоянно говорить ему что-нибудь вроде: «Нет-нет-нет, молоко должно оставаться на столе». Правильно?

Теперь же давайте рассмотрим причинно-следственную связь в ситуации, когда ребенок писает когда и где угодно, как только ему приспичит. Если вы ни разу не сказали малышу, что это неприемлемо, то он будет думать, что это нормально.

Поначалу это приемлемо, в каком бы возрасте вы ни начали практиковать высаживание, однако если ребенок ведет себя так на протяжении продолжительного периода времени, то эта привычка закрепляется. Другими словами, вы просто меняете подгузник на собственный пол.

Единственная причина, по которой я обо всем этом говорю, заключается в том, что мамы, практиковавшие метод высаживания, сразу же высказывают мне свое нежелание оставлять ребенка голышом в процессе приучения его к горшку. Когда я впервые встретила Джин, первое, что я от нее услышала, – это брошенное с некоторой злостью: «Я *не вижу* смысла в том, чтобы ребенок целый день ходил голышом. Мой ходил голышом в течение дня месяцами, и я только и делала, что подтирала за ним». Тем не менее я все равно попрошу вас устроить «день голышом». Это очень важное условие для того, чтобы сделать первый шаг в переходе от высаживания к приучению к горшку, что приводит нас ко второй проблеме.

Ребенка не сажают на горшок, а просто ловят его мочу

Скорее всего, благодаря методу высаживания вы добились потрясающего взаимопонимания с ребенком. Вы знаете по подаваемым ребенком сигналам, когда ему нужно на горшок, и спешите помочь ему справить нужду, обычно туда, куда вам в данный момент удобно. Мне *нравится* то, что метод высаживания позволяет вашему ребенку делать свои дела куда угодно, будь то горшок, тазик, чашка или хрустальная ваза. Вместе с тем, начав приучать ребенка к горшку, вам следует сажать ребенка на выбранный для этих целей горшок (будь то маленький горшок или детский стульчак на унитаз). Очень важно отводить ребенка в специально предназначенное для этих целей место.

Каждой приучающей своего ребенка к горшку маме приходится проявлять чудеса находчивости и изобретательности, чтобы вовремя поймать мочу писающего ребенка.

Тем не менее вашей целью должно быть постоянное высаживание ребенка на горшок. Я бы сказала, что этот шаг является самым важным в нашем переходе.

Идеология

Мне известно, что «традиционное приучение к горшку» считается ругательством среди сторонников метода высаживания. Кроме того, я знаю, что есть специальные «учебные лагеря» для приучения детей к горшку и всевозможные насильственные методики. Надеюсь, что вы уже поняли, насколько я забочусь о детях и об их интересах. Многое в идеологии метода высаживания и естественного родительства в целом трещит по швам, когда дети приближаются к двухгодовалой отметке.

Я не считаю, что этот возраст должен обязательно быть связан с каким-то там кризисом воспитания, однако вы можете убедиться, что некоторые идеи, связанные с методом высаживания, просто не подходят для детей двухлетнего возраста. Не в моих интересах затевать спор по этому поводу и тем более осуждать чьи бы то ни было методы воспитания. Просто я на собственном опыте обнаружила, что с детьми этого возраста попросту становится невероятно сложно придерживаться данного подхода. Ребенок начинает испытывать границы дозволенного, а его любимым словом становится «нет».

Связанная с этим методом идеология во многом предполагает, что с горшком не должно быть связано никакого негатива. Вместе с тем, равно как и в примере причинно-следственной связи в случае с «молоком на полу», вам просто необходимо объяснить ребенку, чего вы от него ждете и чего не ждете. Многие родители подчеркивают только желаемый результат («писай только в горшок»), совершенно забывая про вторую часть уравнения («нельзя писать где бы то ни было еще»). Так что да, вам определенно нужно делать ударение на желаемом поведении, однако при этом не забывать в явном виде объяснять ребенку также и то, чего вы *не хотите*, чтобы он делал.

Идея, что ребенок просто возьмет и сам приучится к горшку

Порой дети действительно сами начинают пользоваться горшком на постоянной основе. Чаще всего, однако, так не происходит. Какать и писать – это примитивные навыки, которыми ребенок владеет с рождения, так?

Вам нет необходимости учить малыша писать и какать. Вместе с тем делать свои дела в специально предназначенную для этих целей емкость – социальный навык, а социальному навыку нужно учить.

Если мне хочется завладеть тем, что находится у вас в руках, то наиболее эффективный способ – это выбить этот предмет у вас из рук. Это примитивное поведение. Цивилизованный же способ получить этот предмет – это попросить его или предложить что-то взамен. *Этому* нужно учить.

И как же мы учим этому своих детей? Когда ребенок, повинуясь первобытному инстинкту, выбивает что-то у кого-то из рук, мы смотрим ему прямо в глаза и говорим довольно строгим голосом: «Бить нельзя. Нужно попросить». Скорее всего, это сопровождается неодобрительным взглядом или выражением лица. Это *нельзя*, это можно – тут не нужны лишние слова. На мой взгляд, мы все слишком много говорим. Особенно, как мне кажется, это касается процесса приучения ребенка к горшку – наиболее эффективны короткие, прямые фразы.

Ожидание, что высаживание упростит приучение ребенка к горшку

Самый сложный, по моему мнению, момент в переходе от метода высаживания к приучению к горшку в том, что родители ожидают, будто раз они так долго старались, то ребенку должно быть проще научиться пользоваться горшком. Поверьте мне, я тоже считаю, что это должно быть так, я не хочу вызывать у вас злость или раздражение, но, согласно моему опыту, так происходит далеко не всегда. Это самый настоящий облом. Вы так усердно старались и, безусловно, заслужили некоторую поблажку, поэтому, конечно, невероятно сложно смириться с тем фактом, что ее, скорее всего, не будет. Вместе с тем, согласно моему опыту, стоит это препятствие преодолеть, и дети, чьи родители практиковали метод высаживания, добиваются прогресса гораздо быстрее. Кроме того, вы получаете значительное преимущество за счет того, что уже *знаете*, когда вашему ребенку нужно на горшок.

Согласно моему опыту, наиболее эффективный способ приучить такого ребенка к горшку – это относиться к обучению как к отдельному процессу. Ребенок, скорее всего, еще не уяснил, что, когда он чувствует потребность справить нужду, именно ему нужно предпринимать активные действия, а не ждать ваших. Кроме того, ваш малыш наверняка привык писать, как только

такая потребность возникнет, где бы это ни случилось. Эти два момента играют ключевую роль.

Уяснить это несложно. Нужно лишь немного изменить свое восприятие, и весь процесс значительно для вас упростится. Когда я встретила Гвен, мы много дней ходили вокруг да около ее подхода к процессу приучения к горшку. Она не хотела говорить ничего негативного, когда дело касалось горшка. Она не желала оставлять ребенка голым. Гвен действительно полагала, что ее дочка в возрасте года и восьми месяцев от роду в один прекрасный день проснется и сама начнет ходить на горшок. Мне пришлось указать Гвен на то, что раз она пришла ко мне, то ей явно не помешает помощь со стороны. В конечном счете она все-таки приучила дочку к горшку, но ей пришлось очень неприятно осознавать, что все ее усилия были напрасны.

Она даже обозлилась на методику высаживания. Если ребенка можно приучить к горшку всего за неделю, то зачем тратить все это время впустую?

Возможно, вас тоже посещают подобные мысли – многие с ними сталкиваются. Я предложила Гвен думать только о положительной стороне вопроса. Она избавила планету от горы грязных подгузников и потрясающим образом сблизилась со своей дочерью. Самое же главное то, что она теперь знает, какие сигналы подает ее дочка, когда ей нужно на горшок. Так что нельзя сказать, что в этом способе нет своих преимуществ.

Еще одно распространенное заблуждение – это считать, что у ребенка на приучение к горшку уходит больше времени, чем это происходит в среднем. Одна моя бывшая клиентка, Джил, была просто в бешенстве. По «моим подсчетам», она была на четвертом дне приучения ребенка к горшку. Но так как последние шесть месяцев она не надевала на своего ребенка подгузник днем, то ей казалось, что она приучает его к горшку полгода и четыре дня. Неудивительно, что ее все это сильно расстраивало. Она постоянно вопила: «Да я уже много месяцев этим занимаюсь!!! Когда все это закончится???» И я снова и снова ей отвечала: «Сейчас только четвертый день приучения к горшку!» Воспринимать происходящее нужно следующим образом: высаживать ребенка было здорово, но теперь этот период подошел к концу, и начался отдельный процесс приучения к горшку.

Стоило ей с этим смириться, как все для нее стало значительно проще.

Горшечная забастовка

Многие мамы пишут мне, что в какой-то момент их ребенок начинает упираться и сопротивляться происходящему. Я полагаю, что *это* и есть сигнал к тому, чтобы начать приучение к горшку.

Когда дело касается приучения к горшку, то любое сопротивление практически всегда связано с тем, что мы проявляем чрезмерную настойчивость и стоим у ребенка над душой.

Я убеждена, что с высаживанием та же история. Вы уже давно привыкли ловить моменты, когда ребенок писает, чтобы подставить под него тазик, – скорее всего, только этому и посвящены все ваши мысли. Все мамы, практиковавшие методы высаживания, приходят ко мне с журналом мочеиспускания. Выбросьте его, вам не нужно записывать, когда ребенок ходит по-маленькому. Вы прекрасно знаете своего ребенка, поэтому стоит вам перестать высаживать ребенка и начать напоминать ему сходить на горшок самостоятельно, и малыш обязательно подключится.

Отличия в процессе приучения к горшку

Итак, я призываю вас следовать приведенной мной в этой книге инструкции для первых дней приучения к горшку. Вам только и нужно, что сажать ребенка на горшок, как только он начнет писать. Это самый важный шаг. Единственное отличие для тех, кто практиковал метод высаживания, в том, что убирать горшок, если вы уже достали его, не нужно.

Я искренне хвалю вас за то, что вы решили воспользоваться методом высаживания. Я в восторге от того, что могу вам помочь довести все до конца. Ничего, если у вас сложилось свое мнение про меня и про сам метод высаживания, а также про все сказанное мной. Было много, очень много мам, которые были расстроены тем, насколько мало это помогло им приучить ребенка к горшку. Было немалое количество родителей, которые злились на меня, когда я излагала им свою точку зрения. **Моя цель – это не разозлить вас, а сделать так, чтобы процесс приучения ребенка к горшку прошел как можно более гладко.**

Глава пятнадцатая. Приучение к горшку вне рекомендованных временных рамок

В этой главе мы подробно рассмотрим все аспекты приучения к горшку детей младше года и восьми месяцев и старше трех лет.

Согласно моему опыту, именно от года и восьми месяцев до двух лет и шести месяцев наиболее благоприятный период для приучения ребенка к горшку. Разумеется, многим людям хочется приучить ребенка к горшку в более раннем возрасте, а некоторые родители, по каким бы то ни было причинам, затягивают с этим и начинают уже после того, как ребенку стукнет два года и шесть месяцев.

Если вы приучаете ребенка к горшку вне рекомендованных мной временных рамок, вы все еще вполне можете справиться с этой задачей, однако есть несколько вещей, которые вам следует принять во внимание.

Младше года и восьми месяцев

Ребенка младше года и восьми месяцев определенно можно приучить к горшку. Ниже приведены несколько ключевых моментов, с которыми вы можете столкнуться в процессе приучения к горшку.

Неэффективное взаимодействие

Я уже говорила об этом ранее, но это стоит того, чтобы обсудить снова. Подумайте над следующим: ребенок всегда с вами общается. Ваша задача – расшифровать то, что он хочет до вас донести. Скорее всего, взаимодействие вашего ребенка находится на этапе «кричать и показывать». Каким бы

умилительным этот способ общения ни был, он далеко не всегда оказывается эффективным, когда дело доходит до приучения ребенка к горшку. Лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации, – это обучить ребенка специальным знакам, которые будут означать, что ему нужно справить нужду. Вы можете использовать для этих целей официальный язык жестов, а можете и придумать свои собственные. Вместе с тем я рекомендую использовать все-таки какой-то звуковой сигнал, потому что вы далеко не всегда смотрите прямо на ребенка. Слово «пи-пи» достаточно простое для ребенка этого возраста. Некоторые мамы используют звуки или узнают особый крик у своего ребенка. Одна мама обнаружила, что ее дочка, когда ей нужно на горшок, начинает издавать особый щелкающий звук. Так она научилась понимать, что дочке пора пописать.

Умение снимать штаны и пользоваться одеждой

Если вы вдруг упустили, то подробно эта тема рассмотрена в четвертой главе «Настройтесь: психологическая подготовка». Вам определенно нужно стремиться к тому, чтобы ребенок как можно скорее научился обращаться со своей одеждой. Разумеется, в этом возрасте ребенок будет в этом вопросе больше зависеть от вас, чем дети постарше.

Напоминания

Ваш ребенок будет в большей степени нуждаться в вас, чем более взрослые дети. Напоминать надо ненавязчиво. Следует иметь в виду, что вам придется нести большую ответственность за то, чтобы ребенок пописал в горшок, чем родителям детей двухлетнего возраста. Ребенок *обязательно* поймет, чего от него хотят, и *обязательно* начнет проявлять инициативу, но ему понадобится от вас дополнительная помощь.

Научите ребенка просить вас о помощи

Шарлин – мама, с которой мне совсем недавно довелось работать, – выяснила, что ее дочка в возрасте года и восьми месяцев от роду говорит в таких случаях «на». Шарлин думала, что так она просится на ручки, и была отчасти права. Ее дочка хотела, чтобы ее взяли на руки и усадили *на* горшок. Двух

обмоченных футболок оказалось достаточно для Шарлин, чтобы установить связь.

Незаменимая роль маленького горшка

Фирма «BabyBjörn» производит потрясающие горшки для детей. Компании, специализирующиеся на товарах для мам, практикующих метод высаживания, выпускают специальные крохотные горшки. Ребенку не составит труда забраться на такой горшок. Мне часто говорят что-нибудь вроде: «Нам на самом деле не очень нравятся маленькие горшки. Мы хотели бы приучить ребенка сразу к унитазу». Это все, конечно, хорошо, но у меня тут же возникает вопрос: «Разве вам не хочется, чтобы у ребенка была возможность делать это самостоятельно?»

Пока ребенок будет не в состоянии уверенно пользоваться унитазом, ему будет необходима ваша помощь. Вскоре ваш малыш действительно перейдет на унитаз. Однако если ребенку хочется справлять свою нужду самостоятельно, то лучше уж сразу предоставить ему такую возможность.

Учитывайте, что скорость обучения у маленького ребенка может быть ниже

Это будет не обязательно сложнее, но определенно дольше. Прогресс может оказаться более медленным, *и это нормально*. Просто не рассчитывайте, что вы разделаетесь с этим за неделю. Согласно моему опыту, такое бывает довольно редко. **Важно помнить, главное – положительная динамика, а не совершенство.** Пока ребенок продолжает демонстрировать прогресс, все в порядке.

Будьте готовы послать всех подальше

Нет, я не шучу. Если вы нутром чуете, что ваш ребенок способен на это, и чувствуете, что готовы, тогда *за дело*. Однако все вокруг непременно будут вам говорить, что вы свихнулись. Могу сказать, что я так определенно не думаю. Я хвалю вас за вашу интуицию! Это потрясающе. Продолжай в том же духе, мама, и не оглядывайся назад и по сторонам.

Вам следует действовать согласно описанному мной в пятой главе («Откажитесь от подгузников. Практическое руководство»)

плану. Всегда помните, что ваша цель – это соблюдать хронологический порядок: от «Я ничего не понимаю» к «Я пописал», к «Я писаю», к «Мне нужно пописать». Каждый из этих этапов может занять какое-то время. Все хорошо, пока вы чувствуете, что ребенок добивается прогресса.

Ребенок младше года и восьми месяцев может очень долго «не понимать что к чему», пока до него наконец-то не дойдет.

Вы можете приучить к горшку маленького ребенка, который мало понимает, что происходит, но это займет у вас больше времени и потребует от вас гораздо больше усилий.

Если вы при этом ходите на работу, а в яслях вам не особо хотят с этим помогать, то все же лучше немного повременить. Вам следует ожидать, что на весь процесс уйдет где-то месяц. Слишком долго? Тогда подождите. Если же вас это устраивает – всего какой-то месяц, чтобы забыть о подгузниках, – тогда за дело!

Я поделюсь с вами своим собственным рассказом про то, как я приучала к горшку своего сына. Впервые я попробовала приучить Паскаля к горшку, когда ему было год и шесть месяцев. В яслях все были настроены против моей затеи (думали, что он слишком маленький для этого). Прошло несколько дней, и я поняла, что будет не так просто его научить. Я была в отчаянии, потому что знала, что мой ребенок способен на это, но понимала, что в таких обстоятельствах это приведет к лишней нервотрепке. Поэтому я приняла решение оставить свои попытки, и за считаные дни приучила Паскаля к горшку, когда ему исполнилось год и десять месяцев.

Вы не можете знать заранее, насколько легко будет даваться этот процесс вашему ребенку, пока не попробуете.

В этом возрасте, если все пойдет не по плану, вы всегда можете вернуться к использованию подгузников, и это совсем ничему не навредит. До года и восьми месяцев ребенок совершает огромный скачок в развитии – вполне возможно, что ваш малыш просто еще не научился всему необходимому. Если вы чувствуете, что в состоянии всегда быть рядом, чтобы помочь малышу, это чудесно. Я не пытаюсь вас напугать или убить ваш энтузиазм, мне просто хочется, чтобы вы понимали, что на самом деле вам предстоит.

Приучение к горшку ребенка старше двух лет и шести месяцев

Если вашему ребенку больше двух лет и шести месяцев, но меньше трех лет, то вы вплотную приблизились к опасному

рубежу, но еще не перешагнули за него. Надежда есть. Первое, что говорят мне мамы детей старше двух лет и шести месяцев, – это: «Я чувствую себя такой виноватой. Я ждала слишком долго, и теперь благоприятный момент миновал».

Сразу же скажу: **немедленно забудьте про чувство вины**. Чувство вины никому еще не помогло. Я уверена, что в свое время вы ждали, пока ребенок будет готов или просто подходящего момента. Я также убеждена, что вы точно не думали: «*Да пошелка этот горшок к чертям собачьим*». Так что хватит себя винить. Что сделано, то сделано (вернее, не сделано). Ничего страшного.

Вы будете приучать ребенка к горшку по той же самой методике, что я изложила в пятой главе «Откажитесь от подгузников. Практическое руководство». Единственное, о чем вам следует хорошенько помнить, – это о проблемах с поведением.

Сопротивление, исходящее от ребенка старше двух лет и шести месяцев, обычно редко вызвано тем, что он что-либо не умеет. Скорее дело в том, что вы говорите одно, а ребенок на автомате делает с точностью до наоборот. Вам определенно придется искать золотую середину между отсутствием настойчивости и чрезмерной настойчивостью. Ребенок в этом возрасте в большей степени нуждается в уединении, так что будьте повнимательнее с этим. Малыш также больше нуждается и в независимости. Лучший подход – это «напомнить и уйти». То есть сделать непринужденное напоминание: «Вижу, тебе нужно пописать. Вот твой горшок». И оставить ребенка в покое.

У ребенка в этом возрасте также чаще возникают проблемы с походом по-большому. Вернитесь к десятой главе «По-большому» и перечитайте ее полностью, уделив особое внимание «лучам прожекторов». Ваши главные козыри – уединение и самостоятельность. Как я уже говорила, период с двух лет и шести месяцев до трех лет не самый опасный, просто более проблемный. Вам нужно не медлить и как можно скорее приступить к решительным действиям.

Если вашему ребенку больше трех лет

Нет времени ходить вокруг да около. Как по мне, так это опасный рубеж, который лучше не переступать. Я знаю многих людей, которые убеждены, что три года – это новая норма для приучения детей к горшку. Согласно же моему опыту, в этом возрасте все беспредельно усложняется.

Опять-таки первым делом избавьтесь от чувства вины. Могу

себе представить, что вы «ждали, пока он будет готов», и он по-прежнему не подает никаких знаков о том, что готов. Или ему пришла пора идти в детский сад. Или у вас просто щелкнуло в голове, что нужно заняться этим сейчас.

Какова бы ни была причина, сейчас действительно пора серьезно взяться за дело. Когда ребенку три года или больше, он уже точно умеет пользоваться горшком. Очень маловероятно, что он не знает, что нужно делать. Скорее всего, ребенок просто отвергал все ваши попытки приучить его к горшку – устраивал громкие истерики либо просто по-тихому продолжал писать в штанишки. Независимо от того, что вы пробовали со своим ребенком в прошлом, начните весь процесс с самого начала, следуя изложенному в пятой главе «Откажитесь от подгузников. Практическое руководство». Даже если у вас за плечами и есть какой-то успешный результат.

Моя бывшая клиентка Мэри пришла ко мне, потому что ее сыну Диллону исполнилось уже тридцать восемь месяцев. Ему отказали в посещение детского сада, потому что он не был полностью приучен к горшку. Диллон без проблем писал в горшок, но с какашками было, как повезет. Иногда он делал это в штаны, иногда – в горшок. Кроме того, он по-прежнему порой писался в штаны. Иногда он яростно отказывался садиться на горшок, в то время как в другие разы без проблем это делал. Это был полный бардак и, конечно же, сводило Мэри с ума из-за всей этой истории с детским садом. Дело было *серьезным*.

Я рекомендовала ей снова начать со «дня голышом». Она была со мной в корне не согласна. Она не видела необходимости делать шаг назад. Ей казалось, что она добилась достаточного прогресса и необходимости возвращаться назад нет.

Вместе с тем в подобном случае, и, возможно, в вашем тоже, **нам нужно понять, что именно пошло не так**. Нельзя просто вернуться назад и исправить ситуацию, если не знаешь, что именно изначально пошло не так. Согласны? А что-то точно пошло не так. Так что необходимо заново пройтись по всем обучающим блокам, по всем обозначенным мной этапам, иначе никак. И если какой-то из них окажется незаконченным, разобраться с этим.

Короче говоря, Мэри вернулась назад и прошлась по всем описанным мной этапам обучения. И Диллон начал все делать так, как надо. Мы так и не поняли, что именно пошло не так. Это так и осталось неясным для всех из нас. Но факт остается фактом – Диллон прошел весь путь с самого начала, и это сработало.

Лучшая аналогия, которая мне приходит на ум, – это ребенок, выучивший, скажем, двадцать пять букв алфавита. Нехилый такой

кусок алфавита, не правда ли? Но довольно бесполезный без остальных восьми букв. И вы не можете теперь просто взять и дать ему оставшиеся буквы, а потом ждать, что он сам расставит их в нужном порядке. Вам придется снова начать с А, чтобы потом перейти к Б и так далее, попутно вставляя недостающие буквы на свои места. Я знаю, и вы тоже знаете, что он знает буквы А и Б, но если не вернуться к ним снова, ребенок не будет понимать, какое отношение они имеют к оставшимся восьми буквам.

Та же самая история и с любыми проблемами, возникшими у вас в процессе приучения ребенка к горшку. Я не знаю, что именно пошло не так, и вы, полагаю, тоже этого не знаете. Так что просто начните сначала. То, что он уже знает, он просто повторит. И, как в случае с Мэри, не стоит рассчитывать, что вас осенит, в чем именно дело. Я делала это тысячи раз с различными детьми и уверена на сто процентов в эффективности такого подхода.

Итак, такова ваша первая задача. Вернуться к самому началу. Может, вас и не осенит, но для вас может стать очевидным, что вы были слишком настойчивы или не давали ребенку возможности сделать все самому, либо что-нибудь в этом роде. **Самая распространенная проблема, которую я наблюдаю у детей старше трех лет, – это непослушание.** Я отталкиваюсь от того, что как раз в этом возрасте у ребенка начинает просыпаться желание выделиться. Это психологический процесс, в ходе которого ребенок перестает воспринимать себя как единое целое с вами. Именно для этого возраста характерны неповиновение и проверка границ дозволенного. Это все хорошо и совершенно нормально, но если добавить к этому вопросы справления нужды, то получается схватка века. Уверена, вы знаете, о чем я говорю.

Лучший способ положить конец перетягиванию каната – это его отпустить. Хорошо, Джейми, и как же, черт возьми, мне это сделать?

Переложите ответственность за обучение на ребенка. Не спорьте. Не умасливайте. Не умоляйте и не торгуйтесь. И никогда, ни за что на свете не дайте ребенку учуять ваш страх.

Начните первый день со слов: «У нас так и не получилось приучить тебя к горшку, так что я помогу тебе всему научиться так, как надо. Ты же будешь мне помогать, давая знать, если тебе нужно пописать, либо делая это самостоятельно. У тебя на выбор есть маленький горшок и большой унитаз». Большинство детей только и ждут, что вы начнете демонстрировать постоянство и непреклонность. Я не утверждаю, что так происходит всегда, но чаще всего происходит именно так. Вот и выходит, что все это

время вы ждали ребенка, а он все это время ждал вас. Я понимаю… хочется выругаться. Но это нормально.

Если в течение дня вы столкнетесь с явным сопротивлением со стороны ребенка, то продолжайте не вмешиваться. Вы можете, например, бросать ему напоминания: «Тебе нужно пописать, вот твой горшок». **Вы должны оставить ребенка одного, чтобы он сам мог принять правильное решение.** Это может занять день-другой, так что наберитесь терпения.

Для большинства родителей этого будет достаточно. Раз за разом я становлюсь свидетельницей того, как мамы пребывают в шоке от того, насколько быстро и легко им удается разобраться с когда-то непобедимым горшком. В большинстве случаев я действительно убеждена, что проблема решается, во-первых, постоянством и, во-вторых, прохождением обучения с самого начала. Когда ребенок не улавливает все составляющие процесса (например, приучения к горшку), то он обычно теряет к нему интерес. Я называю это «внутренним «Да пошло оно все на хрен». По сути, ребенок говорит: «У меня это не получается, так что я даже не буду пытаться». Нашим детям *хочется*, чтобы у них все получалось. Им *хочется* все делать так, как надо. Нам необходимо верить в это. Очень часто сопротивление со стороны ребенка этого возраста связано с тем, что он не до конца всему научился.

Может быть и так, что вы начнете весь процесс сначала, пройдет несколько дней, и все будет нормально. Затем вы вернетесь к повседневной жизни, и – бац! – какашки снова в штанах. Я настоятельно рекомендую применять метод незначительных и мгновенных негативных последствий. *Не* в качестве наказания, а чтобы понять, способен ли ваш ребенок пользоваться горшком должным образом, если его немного мотивировать. Нам нужно понять, действительно ли дело в его безразличии или «лени» или же в чем-то, что он не в состоянии контролировать.

Будет полезно отделить поведение от самого процесса приучения к горшку. Если ребенок *отказывается* садиться, когда вы его об этом просите, то это непослушание. Если вы уверены, что ребенок *в состоянии* пользоваться горшком, так как неоднократно делал это в прошлом, но иногда просто не хочет этого делать, то это непослушание. Непослушное поведение нуждается в негативных последствиях. Очень часто мои клиенты заявляют мне, что им кажется неправильным применять такой подход, когда дело касается горшка. Что мне нравится делать в таких ситуациях (как я уже рекомендовала это делать в предыдущей главе) и что я призываю делать вас, так это спроецировать поведение ребенка на какую-то другую ситуацию,

к горшку отношения не имеющую. Когда ребенок не хочет есть во время ужина и бросает свою тарелку на пол, что вы делаете? Ребенок старше трех лет, который не хочет сесть на горшок и покакать, поступает точно так же. «Не, не буду. Я просто покакаю себе в штанишки, а ты потом можешь за мной убрать».

Согласно моему опыту, вы сами можете *почувствовать*, в каких ситуациях нужно применять метод негативных последствий или нет. Вы почувствуете себя пешкой в его игре. Вы почувствуете, что он морочит вам голову, пользуется вами.

Если же ребенок по-прежнему ходит под себя, но вам не кажется, что дело в непослушании, то вот вам самые свежие новости: многие, очень многие дети – особенно старше трех лет – по-настоящему страдают запорами. *Прислушайтесь*: это может быть так, даже если ребенок ходит по-большому три раза в день. В его кишечнике могут быть залежи каловых масс, которые мешают нормальному движению. Я прекрасно понимаю, насколько дико это может звучать, но так и есть. Многие родители уже усвоили на своем опыте, что самый простой и быстрый способ понять, так это на самом деле или нет, заключается в прохождении рентгенографии. Уже потом врач поставит вам точный диагноз. Ваш врач также может выписать вам слабительное средство. На данный момент это самый распространенный порядок действий в такой ситуации. Я определенно не хочу лишний раз вас пугать, но такое случается все чаще и чаще.

Вам определенно стоит задуматься о возможности запора, если вашему ребенку больше трех лет и он явно пытается – я имею в виду, что это происходит на протяжении длительного периода времени, а не просто несколько первых дней, пока вы приучаете его к горшку, – и явно сожалеет, когда ходит под себя. Кажется, что ребенок старается изо всех сил сделать все правильно, но иногда какашки лезут из него слишком быстро. Складывается ощущение, что только волей случая определяется, успеет он на горшок или нет. Судя по моему опыту, такие парадоксальные запоры очень сильно вредят способности ребенка понимать, что ему скоро нужно покакать.

Но есть и еще один вариант развития событий с ребенком старше трех лет, когда все складывается из рук вон плохо. Этот ребенок своим отказом сотрудничать словно посылает вас подальше. Он будет смотреть вам прямо в глаза, невозмутимо писая на пол. Вы сразу поймете, если ваш ребенок окажется из этой категории. Вы почувствуете агрессию с его стороны, вы будете чувствовать себя заложником собственного ребенка. С таким поведением необходимо разбираться. Это уже не шутки и

может привести к куда более серьезным проблемам в будущем. К этому следует относиться как к плохому поведению, никак не связанному с горшком. Действуйте так, как вы бы действовали, если бы ребенок посмотрел вам прямо в глаза и сказал: «Да пошла ты». Потому что именно это он и делает, и приучение к горшку тут ни при чем. Это очень серьезно, и я убеждена, что вам необходимо срочно обратиться за помощью к семейному психотерапевту и ни в коем случае не закрывать на это глаза.

Подведем итог: если вашему ребенку больше трех лет, то приучать его к горшку следует «в лоб». Это должно быть сделано, и сделано прямо сейчас, практически любой ценой. С ребенком старше трех лет намного чаще возникают серьезные проблемы. Знали бы вы, сколько родителей боятся быть «жестокими» – им не хочется травмировать своих детей. Я все это прекрасно понимаю. Мне тоже не хочется, чтобы детей травмировали. Но по моему скромному мнению, быть исключенным из детского сада из-за проблем с горшком куда более травматично, чем повышенная строгость со стороны родителей в течение какого-то времени.

Глава шестнадцатая. Что такое перезагрузка, и когда она необходима

Я придумала использовать термин «перезагрузка» для тех ситуаций, когда по какой бы то ни было причине процесс приучения к горшку закончился полным провалом и вам нужно все переделать. Стереть. Начать сначала. **Перезагрузку можно применять только один раз. Ее НЕЛЬЗЯ использовать больше чем один раз.**

Она подразумевает, что вам нужно снова начать надевать на ребенка подгузники и начисто забыть про горшок и приучение к нему. Оптимальная продолжительность периода перезагрузки – от двух до четырех недель. Меньше будет недостаточно, а более длительный срок может привести к усилению зависимости ребенка от подгузника.

Если вы безуспешно испробовали все что только можно и оказались в безвыходном положении, то вам нужна перезагрузка. При этом нужна она не для отдыха от естественной нормальной усталости и раздражительности, характерных для первых дней приучения ребенка к горшку. Перезагрузка предназначена для тех из вас, кто выложился по *полной*.

Если вы измотаны до потери пульса, если у вас уже едет крыша и как минимум последние две недели вы только и делали, что вытирали за ребенком лужи по всему дому, то вам явно имеет смысл попробовать перезагрузку.

Если мысли о горшке захватили вас с головой и не отпускают, если вы не можете думать ни о чем другом, кроме как об этом, задумайтесь о перезагрузке.

Есть две основные ситуации, в которых может понадобиться перезагрузка:

1. До прочтения этой книги. Вы пробовали приучить ребенка к горшку каким угодно способом, и все закончилось катастрофой

или просто полным бардаком. Вы услышали от подруги про мою книгу и побежали к компьютеру, чтобы ее заказать. Вам не терпится начать, но сейчас творится полный бардак. Сделайте перезагрузку.

2. После прочтения этой книги и того, как вы приложили по-настоящему большие усилия, чтобы все сделать как надо. Либо ваш ребенок так и не понял, чего от него хотят, либо сначала понял, а потом вышел из-под контроля и теперь сходит с ума, стоит вам упомянуть про горшок. Тоже похоже на полный бардак, но вы не можете понять, как так вышло. Сделайте перезагрузку.

Перезагрузку никогда нельзя делать с ребенком старше трех лет.

Если вы прочтете пятнадцатую главу «Младше года и восьми месяцев, старше трех лет», то поймете, что когда ребенок старше трех лет «не понимает, что к чему», то практически наверняка дело в непослушании, а не в том, что он не понял, что нужно делать.

В первую очередь перезагрузка нужна для того, чтобы вы и вся ваша семья могли сделать большую передышку. Для того чтобы у вас что-то получилось, вы должны быть в нормальном расположении духа. Если от происходящего у вас голова идет кругом, то вам нереально будет проявлять решительность и постоянство. Вы *обязательно* начнете упрашивать и умасливать своего ребенка. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Подобно специалисту по пыткам, ваш ребенок *обязательно* вас сломает. Вы расклеитесь, и ребенок почувствует, что все вышло у вас из-под контроля. Если вы не контролируете ситуацию, то ее будет контролировать ребенок, а это небезопасно, прежде всего, для него.

Кроме того, перезагрузка позволяет ребенку вернуться к той ситуации, которую он хорошо знал и любил (к подгузникам). В процессе приучения к горшку ребенку нужно многому научиться. Если же он оказывает вам сопротивление, это значит, что малыш застрял на месте. Как и в случае с детской истерикой, в данной ситуации вы ничему не сможете его научить. Вы когда-нибудь пробовали вразумить ребенка в истерике? Понимаете, что я имею в виду? Если ребенок застрял на месте, то продолжать попросту не имеет никакого смысла. Дни, которые вы проводите, сражаясь с ним, никак не способствуют его приучению к горшку. Малыш попросту ничему не учится.

Наконец, перезагрузка дает вашему ребенку возможность одержать маленькую «победу», что, конечно, в ваших интересах. Это поможет его успокоить и упростит следующую попытку. Он уже выиграл, поэтому у вас теперь есть право выиграть в

следующий раз. Понимаю, звучит странно, но так и есть.

Попутно хочу заметить, что, возможно, вы и не сталкиваетесь с сопротивлением в какой бы то ни было форме, и ребенок просто демонстрирует полное непонимание происходящего. В этом случае вы сомневаетесь, имеет ли смысл делать перезагрузку. Что ж, в такой ситуации решать придется вам. С моей стороны, могу сказать, что никогда не видела, чтобы у ребенка старше двух лет было полное непонимание происходящего дольше, чем на протяжении недели. Я видела детей, которые не хотели пользоваться горшком или делали вид, что его не существует, но это вовсе не означало, что они не понимали, чего от них хотят. Это просто пассивное сопротивление, с которым нужно разбираться. Детей младше двух лет мы обсудим чуть позже.

Как же проводится перезагрузка?

Во-первых, вам нужно снова надеть на ребенка подгузник. Я бы советовала вам сделать это вечером перед тем, как уложить его спать, а затем продолжать утром на следующий день.

Ни в коем случае не возвращайтесь к подгузникам в разгаре волны сопротивления.

Ребенок вопит, и вы говорите: «Ладно! Надевай подгузник». Так он «победит» (и это будет уже вовсе не такая же «победа» в ваших интересах, о которой я упоминала несколько абзацев назад) и поймет все не так, как нужно.

Вам нужно донести до ребенка – и вы можете использовать следующую фразу дословно, – что «Ты не используешь горшок так, как надо, так что мы опять вернемся к подгузникам, чтобы мы все могли немного успокоиться». Такое поведение никоим образом не наказание и не признак слабости с вашей стороны. Это лишь небольшое отступление назад с целью собраться с силами.

Во-вторых, вам следует убрать горшок подальше и не говорить ни слова о приучении к горшку. Скорее всего, вы получите одну из следующих реакций:

1. Ничего не происходит. Ребенок не вспоминает о горшке, и вы чувствуете, как ему это принесло облегчение.

2. Ребенок спрашивает о горшке, но не просится на него. Скажите приведенную выше фразу, после чего смените тему. Сейчас не время для того, чтобы читать лекции о том, как малыш плохо пользовался горшком.

3. Ребенок внезапно впервые просится на горшок. Очень скоро мы поговорим об этой ситуации.

В-третьих, впервые за долгое время вздохните полной грудью. Скорее всего, у вас сложится впечатление, что «ребенок наконец-то стал самим собой». Насладитесь этим. Не вспоминайте о том,

что было, и не переживайте о том, что будет. Живите настоящим моментом – вам нужно набраться сил и восстановить гармонию у себя дома.

В-четвертых, назначьте новую дату. Опять-таки в идеале – через две-четыре недели после начала перезагрузки. Мысли о горшке будут все это время мариноваться в голове у вашего малыша. Можете мне поверить, ваш ребенок ничего не забудет. Держите эту дату в уме. Вы даже можете пару раз между делом упомянуть ее: «Мы убрали горшок, потому что ты не пользовался им так, как надо. Не переживай, мы начнем сначала в понедельник (или что-то в этом духе)». Скажите это ребенку между делом, непринужденно, просто чтобы малыш знал, что его ждет, и не боялся этого.

Если ребенок попросил горшок и вам кажется, что он сделает все как надо, то вы можете дать ему одну попытку.

Вы можете либо достать горшок, либо воспользоваться детским стульчаком. Если ребенок действительно воспользуется горшком, вы можете сказать ему: «Спасибо. Я оставлю горшок здесь. Если ты не будешь им пользоваться, я опять уберу его на какое-то время». Если ребенок хотя бы раз не воспользуется горшком, вам нужно продолжать перезагрузку. Что бы он вам ни говорил. Это *не должно* превращаться в игру. Либо он пользуется горшком, либо не пользуется. Запомните, если эта ситуация превратится в игру, то управлять ею будет ребенок, а это небезопасно для его психики.

Пару слов про перезагрузку и возраст ребенка. Как я уже говорила, если вашему ребенку больше трех лет, то вам не стоит применять к нему метод перезагрузки. Вместе с тем для ребенка младше года и десяти месяцев вы все-таки можете попробовать провести перезагрузку, но действовать вам нужно будет немного по-другому. Ребенок младше года и десяти месяцев действительно может не понимать, что от него хотят. Ребенку в этом возрасте столько всего нужно выучить – возможно, вы просто немного не угадали со временем. Только не используйте это как повод отвертеться. Мне доводилось заниматься с детьми в возрасте года и четырех месяцев, которые без проблем приучились к горшку. Если вы хотите приучить к горшку ребенка в возрасте от года и четырех месяцев до года и восьми месяцев, это здорово. Ребенок наверняка каким-то образом дал вам понять, что это возможно. Следуйте своей интуиции. Вы должны чувствовать прогресс. Если положительной динамики не видать, задумайтесь о перезагрузке.

С таким ребенком вам нет нужды убирать горшок. Если малыш даст вам сигнал, что хочет воспользоваться горшком,

предоставьте ему такую возможность. В таком возрасте у детей редко бывают проблемы с поведением. Ребенок действительно просто не догоняет. Вам также нужно выбрать новую дату, возможно, позже, чем через четыре недели. Вам нужно держать ее в голове, чтобы помнить, что возвращение к подгузникам – это лишь временно.

Чтобы вам было ясно: в период с года и десяти месяцев до двух лет ничего не ясно однозначно. В некоторых случаях ребенок может действительно ничего не понимать, в других что-нибудь да понимает. Решать вам. Рекомендую присмотреться к другим этапам развития ребенка – как по вашим наблюдениям, не отставал ли ваш малыш в них немного? Как правило, это самый надежный индикатор.

Когда родители читают эту главу или чувствуют, что им нужна перезагрузка, очень часто происходят две вещи. Во-первых, родители, которые уже на второй день приучения ребенка к горшку находятся на грани, спрашивают у меня, можно ли им попробовать перезагрузку. Не хочу показаться грубой, но это нелепо, если вас можно свести с ума за такой мизерный промежуток времени. Ваш ребенок осваивает новый для него навык, и никакие другие умения не были им освоены за такое короткое время. Соберитесь с силами и возьмитесь за дело. Это ваш ребенок, и все в *ваших* руках. Приспосабливайтесь, проявляйте изобретательность, попытайтесь понять, что происходит. Вашему ребенку нужно, чтобы вы немного пораскинули мозгами. Я уже говорила это не раз, но повторюсь снова: вы понимаете своего ребенка, как никто другой.

Вторая распространенная реакция – это явное нежелание проводить перезагрузку. «Ни за что на свете», – думают и говорят родители. Им кажется, что перезагрузка – это серьезный шаг назад. Многие рассказывают мне, как ребенок пописал в горшок, пускай это и было всего один раз за последние три дня. «Ну он же сделал это, в конце концов! Понимаете?» На что я обычно отвечаю: «Послушайте, я искренне полагаю, что в большинстве случаев лучший способ приучить ребенка к горшку – это разобраться с возникшими проблемами. Однако если пошла уже вторая неделя, и ребенок пописал в горшок только раз за целых три дня, то ни о каком прогрессе не может быть и речи. Вы застряли на месте. Единственный способ сдвинуться с мертвой точки – это что-то поменять».

Эйнштейн очень ловко подметил: «Безумие – это когда человек снова и снова повторяет одни и те же действия в надежде получить другой результат».

Скорее всего, вы уже испробовали много разных подходов,

раз стали задумываться о перезагрузке. По какой-то причине у вас ничего не выходит, и мы никогда не узнаем, почему так происходит. Именно поэтому нам нужна небольшая встряска, и именно ее предоставляет перезагрузка. Если вы будете пытаться выяснить, что пошло не так, при этом продолжая приучать ребенка к горшку, а по сути – вытирать за ним лужи, то это сведет вас с ума. Как показывает практика, из обезумевших мам плохие учителя.

Как я уже заметила в начале этой главы, перезагрузку можно попробовать до или после прочтения этой книги. **Но только один раз.** Скажем, вашему ребенку два года и четыре месяца. Вы довольно усердно пытались приучить его к горшку, не руководствуясь моей книгой, и теперь… формально ребенок не приучен к горшку, но ничего страшного при этом тоже не происходит. Вы купили мою книгу, чтобы довести дело до конца. Если все проходит относительно спокойно, то я бы советовала просто перейти к первому дню обучения. Знали бы вы, как часто я слышу: «Такое ощущение, что она просто ждала, пока я перестану надевать на нее подгузники». *Либо* вы можете начать через две недели и это время пользоваться подгузниками.

Если же вы прочитали эту книгу, потому что *столкнулись* с катастрофой, то я определенно рекомендовала бы вам провести перезагрузку, прежде чем начинать обучение снова.

Как я уже не раз отмечала в этой книге, я не могу знать, как в точности обстоят у вас дела. Совершенно однозначно, что я доверяю вашей интуиции, и вы должны делать точно так же. Никто не знает вашего ребенка лучше вас. Взвесьте все имеющиеся варианты и решите, какой вам кажется самым подходящим.

Перезагрузка по-настоящему эффективна, если проводить ее только один раз.

В противном случае ребенок поймет, что всегда может заполучить желаемое, стоит ему закатить достаточно мощную истерику. Думаю, мы все согласимся, что ничем хорошим это в итоге не кончится.

Глава семнадцатая. Особые обстоятельства

Запредельная боязнь горшка

Как я уже упоминала в седьмой («Трагедия первого этапа обучения») и восьмой («Трудности второго и третьего этапов обучения») главах, у вашего ребенка может развиться чрезмерная боязнь горшка. Такое бывает *редко*. За все те годы, что я этим занимаюсь, такие дети попадались мне всего одиннадцать раз. Тем не менее они существуют.

В первую очередь вам нужно убедиться, что вы действительно имеете дело со страхом – не с сопротивлением и не с обычным легким испугом, который случается у детей, когда они делают что-то для них новое. Одна мама сравнила то, как выглядит «настоящий страх», с поведением кота, которого пытаются окунуть в ведро с водой.

Если ваш ребенок ведет себя подобным образом, то его страх настоящий, и он здесь с самого начала. Чаще всего кажется, что дети боятся самого горшка, однако их также может пугать ощущение, возникающее, когда они справляют в него нужду. Иногда и вовсе нельзя понять, чего именно боится ребенок. Его не разубедить, и это никак не связано с непослушанием.

Самое главное, что вам нужно уяснить, – это то, что этот ребенок не сможет научиться *ничему*, пока его одолевает этот страх, так что даже не пытайтесь. Если окажется, что вашему ребенку действительно страшно до чертиков (а вы наверняка узнаете это в течение пары дней), то следует приучать ребенка к горшку несколько по-другому. Вам придется действовать гораздо медленнее и, вопреки всему тому, что я говорю в этой книге, выбрать бессистемный подход.

Однако прежде всего нам следует разобраться с его страхом.

Вам следует достать горшок и держать его желательно в ванной, лучше если это будет горшок в духе тех, что производятся компанией «BabyBjörn». Это не должен быть горшок, который можно использовать как стульчак или который можно перепутать с чем бы то ни было, горшком не являющимся. Как можно чаще берите ребенка с собой, когда идете в туалет. Он может сидеть на нем, не снимая штанов, если ему так хочется. Вы можете время от времени спрашивать ребенка, не хочет ли он им воспользоваться. Кроме того, такого ребенка можно спрашивать. Вам *действительно* нужно получить его разрешение. Это тот редкий случай, когда ребенку действительно нужно привыкнуть к горшку.

Вы можете попробовать попросить его пописать в горшок перед купанием или когда одеваете ребенка утром. Не торопитесь. Если ребенок откажется, скажите: «Хорошо, может быть, попробуем завтра». Продолжайте свои попытки, не слишком настойчиво, но достаточно регулярно.

Напомню, что мне довелось пройти через это лишь с одиннадцатью детьми, поэтому не могу сказать, что полностью разбираюсь в этой форме страха. Но постепенно продвижение вперед в комфортном для ребенка темпе оказалось эффективным для этих одиннадцати детей. Где-то после двух месяцев размеренной работы все из них были приучены к горшку. Возьму на себя смелость сказать, что если страх никуда не денется и не будет никакого прогресса, то имеет смысл поискать и другие причины детского беспокойства. Сегодня все чаще и чаще у детей диагностируют тревожные расстройства. Если вам кажется, что ваш ребенок слишком обеспокоен, вам следует обратиться за помощью к профессионалу. Я не пытаюсь вас запугать, однако чем раньше начать лечение, тем лучше. Как уже отмечалось в десятой главе «По-большому», тревогу у наших детей вызывает сумасшедший темп жизни современного мира, а не вы и не какие бы то ни было ваши поступки.

Недоношенные дети

Если ваш ребенок родился раньше четырех недель до срока и провел достаточно много времени в отделении интенсивной терапии новорожденных, то с приучением к горшку может быть задержка. Вместе с тем это вовсе не обязательно будет так, и под задержкой я подразумеваю, что это может случиться ближе к возрасту два года и шесть месяцев, чем к году и восьми месяцам. Я ни в коем случае не говорю, что нужно ждать, пока ребенку

стукнет три с половиной года. Недоношенные дети, как правило, немного отстают от сверстников по развитию и во всем остальном. В связи с этим я бы посоветовала вам присмотреться и к другим навыкам, которые ребенок осваивает. Если вы заметите задержку, то это следует принять во внимание и при приучении ребенка к горшку. Однако это не оправдание для того, чтобы вы могли не торопиться с горшком, просто ребенку нужно это время, чтобы нагнать. **Большинство детей из этой категории, с которыми мне приходилось работать, уже к двум годам оказываются полностью способны приучиться к горшку.**

Приемные дети

Если вы усыновили ребенка, особенно из другой страны, то перед тем как начать приучать его к горшку, вам нужно сосредоточиться на том, чтобы максимально с ним сблизиться. Мои занятия как-то посещала одна женщина, чья приемная дочка, как оказалось, попала к ней уже с нехилой психологической травмой. Персонал детского приюта, в котором она была, из-за нехватки специалистов привязывал детей к горшку, пока те на него не сходят. Очевидно, этого ребенка в ближайшее время приучать к горшку не стоило. Я никогда не видела, чтобы у приемных детей были какие-то серьезные проблемы с приучением к горшку, так что единственное, что я могла бы вам посоветовать в такой ситуации, – это не торопиться с этим.

Если вы усыновили ребенка в достаточно раннем возрасте, то вы можете без проблем приучать его к горшку так, как описано в этой книге.

Когда я впервые встретилась с Моной, она только что усыновила двадцатимесячного мальчика. Он был очень умненький и казался полностью способным научиться пользоваться горшком, а значит, готовый к тому, чтобы его научили как. Однако ничего не вышло, и уже через несколько дней он начал бояться горшка. Мы решили, что ему пришлось пережить серьезную перемену, и лучше приучать его к горшку по методу, описанному в рубрике «Запредельная боязнь горшка». Уже через месяц мальчик был приучен к горшку. Мона была в восторге, несмотря на то что на это и понадобилось больше времени, чем она рассчитывала, было все равно здорово, что мальчик научился пользоваться горшком. По сути, сам смысл усыновления в том, что ребенок попадает туда, где ему будет лучше, – к вам домой, к своей новой маме. Тем не менее для малыша это все равно *серьезная* перемена, равно как и приучение

к горшку. В таких вопросах прежде всего доверяйте своей интуиции и своему материнскому чутью.

Задержки психического и физического развития

Если у вашего ребенка диагностировали задержку психического или физического развития, то с приучением его к горшку, вероятно, придется подождать. Я подчеркиваю, что именно «диагностировали», потому что все дети развиваются по-разному, и даже если вам кажется, будто что-то не так, это вовсе не означает, что у ребенка задержка в развитии. Я знаю детей, которые не проронили ни слова, пока им не исполнилось три года, зато потом их болтовню было не остановить. Иногда родители используют это в качестве отговорки: «Что ж, не то, чтобы у него была задержка в развитии, но он пока не умеет то-то и то-то… Не знаю, готов ли он пользоваться горшком». Именно поэтому я настаиваю на точном диагнозе, чтобы оправдать необходимость отложить приучение к горшку. **Когда именно нужно начать приучать ребенка к горшку, очевидным образом будет зависеть от того, насколько серьезная у малыша задержка в развитии.**

Лучше всего обсудить этот вопрос с вашим педиатром. На вашем месте, я бы просто спросила: «Есть ли какие-то причины, по которым мне нельзя начинать приучать Джонни к горшку?» Так, например, если задержка коснулась только речевых навыков, то это вовсе не значит, что ребенок не в состоянии научиться пользоваться горшком. Если же проблема в обработке ребенком информации, то, скорее всего, лучше отложить этот вопрос на какое-то время.

Какова бы ни была ситуация вашего ребенка, он заслуживает нормального детства. Лучший способ ему это обеспечить – это вести себя так, как если бы он был полностью здоров.

Вместе с тем будьте начеку. Согласно моему опыту, независимо от того, в чем именно задержка у ребенка, чем раньше вы начнете приучать его к горшку, тем лучше он справится с этим навыком. Возможно, вам посоветуют расставить приоритеты, и это разумно. Но горшок очень часто отходит на второй план, и в результате у вас на руках оказывается пятилетний ребенок в подгузнике. Разумеется, вам нужно будет предоставить ребенку необходимую ему эрготерапию или логопедическое лечение, но и про горшок забывать тоже не следует. Помните, что с каждым годом приучить ребенка к нему будет только сложнее.

Меган пришла ко мне, потому что обоим ее мальчикам диагностировали нарушение обработки сенсорных сигналов. Это очень непростой по своей природе диагноз. Она начала приучать к горшку старшего, когда тому было три года. Мальчику понадобился год, чтобы научиться пользоваться горшком, что с учетом его диагноза было нормально. Материнское чутье подсказало ей, что младшего нужно начать приучать к горшку в два года, хотя она и понимала, что он, скорее всего, столкнется с теми же трудностями, однако этого не случилось. У мальчика оказался свой пунктик по поводу того, чтобы полностью раздеться перед тем, как покакать… но маму это не волновало – она была в восторге от того, что ее сынишка так быстро этому научился. Меган говорила, что все это благодаря мне, но я не думаю, что дело во мне. На мой взгляд, она просто начала приучать ребенка к горшку в нужный момент. **Какой бы диагноз ни поставили вашему ребенку, посмотрите, как складывается его развитие в целом, чтобы понять, с какой скоростью он учится.**

Дети с расстройствами аутистического спектра, как правило, ненавидят перемены – любые перемены. Приучение к горшку – серьезная перемена в жизни ребенка. Вы можете действовать в такой ситуации так же, как и в случае с ребенком, который боится горшка, если это подойдет вашему малышу. Вам также не помешает обратиться за помощью к специалисту по приучению детей к горшку.

Регрессия и серьезные перемены в жизни ребенка

Мы уже обсуждали с вами регрессию в третьей главе «Мифы и заблуждения», но этот вопрос заслуживает дополнительного внимания. Как вы помните, регрессия – это движение назад. В контексте процесса приучения к горшку это означает, что ребенок, который не писается, начинает делать это с завидной частотой. Чаще всего можно услышать про регрессию в семье, где ждут второго ребенка, однако на самом деле она может быть вызвана любой серьезной переменой в жизни ребенка.

Причина – ребенок нуждается в вашем внимании. Большинство детей каким-то образом всегда реагируют на появление братика или сестры. Если не посредством регрессии, то хотя бы начинают кусаться, драться, плохо себя вести с новым ребенком или просто его игнорировать. Младшему достается вся любовь и нежность, его носят на руках и не ругают. Старшему же постоянно говорят: «Нет», «Нельзя», «Перестань». Это совершенно неизбежно – вы уделяете новорожденному больше внимания,

потому что вынуждены это делать. Новорожденный беспомощен и нуждается в нем. Старший видит это и начинает вести себя подобным образом.

Помните: с точки зрения ребенка, негативное внимание лучше, чем отсутствие внимания.

Как вы будете разбираться с потребностью старшего ребенка во внимании – решать вам. Многие родители выделяют время, чтобы провести с ним наедине. **Я рекомендую как можно чаще говорить ребенку, как сильно вы любите обоих (всех) своих детей.** Это может казаться очевидным, но вас удивит, насколько часто мы думаем, что наши дети и без того знают, что их любят. Поймите, детям нужно это слышать от вас. Вашим малышам нужно слышать, что в вашем сердце достаточно места для всех членов семьи.

Я также рекомендую подчеркивать в выгодном свете, что старший умеет многое из того, чего не умеет младший: «Ух ты! Поверить не могу, что ты умеешь кататься на велосипеде. Слушай, твоей маленькой сестричке еще учиться и учиться, чтобы она могла кататься на таком большом велосипеде!» или «Ух ты! Так здорово, что ты умеешь писать в горшок – твоей сестричке пока приходится надевать подгузник. Думаю, она будет в восторге, когда научится *сама* писать в горшок. Давай покажем ей, как это делается».

Внимание! Этот прием нужен только для того, чтобы справиться с регрессией. Не в ваших интересах, чтобы дети постоянно соревновались между собой. Вам нужно дать ребенку понять, насколько вы цените то, что он умеет, и что у него есть определенные преимущества перед этим маленьким милым комочком. Гордыня – серьезный помощник в деле приучения ребенка к горшку.

Помните: регрессия может быть связана не только с новым ребенком и нехваткой внимания. Все в вашей семье стало по-другому. Раньше в ней было три человека, а теперь стало четыре. От привычного режима не осталось и следа. Мир вашего старшего ребенка перевернулся с ног на голову, даже если со стороны все выглядит прежним (что на самом деле очень маловероятно).

Я постоянно сравниваю детей с автомобилями. Иногда они «ездят на пустом бензобаке». Когда же в доме появляется новый ребенок, чуть ли не всем не хватает «топлива». Однако могу вас успокоить: чтобы наполнить этот «бензобак», вам не потребуется много времени. Я постоянно поражаюсь этому, наблюдая за своим сыном. Порой Паскаль начинает не очень хорошо себя вести: надоедает, ноет, раздражается – в общем, кошмар. Тогда до меня

доходит, что в последнее время я не выделяла времени, чтобы с ним поиграть, и не проводила с сыном время наедине. Стоит мне уделить Паскалю внимание, и его плохое поведение тут же пропадает, практически мгновенно.

Нашим детям от нас нужно не так уж много внимания, но оно должно быть полноценным.

Просто поиграйте с ребенком в настольную или карточную игру либо постройте в очередной раз эту чертову железную дорогу.

Все, что мы, родители, делаем, мы делаем ради своих детей. Наша повседневная жизнь крутится вокруг них. Поэтому мы и думаем: «Да как вообще я могу уделять ему еще больше внимания?» Мне тоже порой кажется, что стоит дать ребенку немного внимания, как он в тебя вцепится и больше никогда не отпустит. На самом деле детям нужно совсем чуть-чуть, но при этом внимание должно быть полным. И снова это банальное «лучше меньше, да лучше», но это так и есть. Когда я сажусь сыграть с Паскалем в «Уно» – при этом не отвлекаясь на телефон или на что бы то ни было еще, – то его «бензобак» быстро наполняется. Чудесным образом от плохого поведения моего сына не остается и следа, и затем он снова спокойно играет сам с собой. Я не устаю этому удивляться. Поэтому не нужно уделять ребенку внимание на ходу просто потому, что вы где-то про это прочитали. Поиграйте с малышом основательно, и его «бензобак» быстро наполнится. При таком вашем подходе ему будет гораздо проще смириться с тем, как вы садитесь и кормите новорожденного грудью.

Хотя регрессия и может случиться, вовсе не обязательно, что она произойдет. **Согласно моему опыту, если чего-то ждешь, то это обычно случается.** Не позволяйте страху регрессии остановить вас от того, чтобы приучить к горшку старшего ребенка, если в данный момент вы вынашиваете его младшего братика или сестричку.

Если вы отложите приучение к горшку, то толку от этого будет мало. Навык, который был освоен, а потом забыт, можно без труда выучить снова. Гораздо проще вернуть все в правильное русло, если ребенок столкнется с регрессией, чем начинать все с самого начала. Это как с тренировками в спортзале. Если привести себя в форму и начать регулярно тренироваться, то даже если вы и сойдете на какое-то время с дистанции, войти в струю вам не составит особого труда. Вы уже знаете, что от вас потребуется, и ваши мышцы тоже все помнят. Лучше приучить старшего к горшку до того, как родится следующий ребенок. Тогда старший *гораздо* быстрее вернется на правильный путь, чем

если бы вы начинали все с нуля.

Кроме того, мне хотелось бы отметить, что я никогда не сталкивалась с серьезной регрессией у детей. Большинство детей просто один-другой раз сходят под себя, причем обычно сложно понять, действительно ли ребенок пытается привлечь внимание, или же родители просто забывают ему вовремя напомнить о том, что пора пописать или покакать.

Еще один момент, который определенно стоит упомянуть: если вы ждете второго ребенка и раздумываете, начать ли приучать первого к горшку до или уже после родов, то, может быть, никто вам этого и не говорил, но один ребенок плюс один ребенок получается как будто у вас пятеро детей. Поймите, у вас не будет ни секунды передышки как минимум месяц после родов.

Можете мне не верить, но я лучше сразу вам это скажу. Не стоит лелеять надежду, что вы сможете начать приучать старшего ребенка к горшку уже через две недели после рождения младшего.

Этому просто не бывать. Обычно мамы приходят ко мне где-то на седьмом месяце беременности. Старшему в этот момент где-то два годика, и они не могут решить, начать приучать его к горшку сейчас или уже после родов. Я всегда настраиваю мамочек в пользу того, чтобы начать уже сейчас, тогда у них будет целых два месяца на то, чтобы со всем этим разделаться. Если же ждать, то сначала будут два месяца до родов и два месяца после, чтобы немного отдышаться, а потом еще два месяца, чтобы более или менее прийти в себя. Получается, что мамочке предстоит приучать к горшку ребенка возрастом два года и шесть месяцев с четырехмесячным младенцем на руках. Поверьте мне, я знаю, о чем говорю: приучите старшего к горшку до того, как появится на свет младший. Если вы упустите этот благоприятный момент, потом все будет несоизмеримо сложнее.

Регрессия может стать следствием и других серьезных перемен в жизни ребенка. Самые распространенные из таких перемен – это переезд и развод. Такие ситуации связаны с огромным стрессом, насколько бы невозмутимо вы ни старались себя вести. Не стоит недооценивать своего ребенка – он чувствует ваш стресс и витающее дома напряжение, даже если вам кажется, что вы никак не выражаете этот стресс или напряжение своими словами или действиями. Запомните, у детей потрясающая интуиция. Они живут нашими эмоциями.

Порой стресс и напряжение оказываются неизбежными, и я полагаю, что лучше всего все высказать вслух, используя слова, которые ребенок в состоянии понять. «Знаешь, маме и папе сейчас приходится тяжело. Чувствуешь это? Но в этом нет ничего

страшного. Мы обязательно во всем разберемся и сделаем так, как будет лучше для нашей семьи». Либо: «Знаешь, я очень переживаю по поводу переезда. А ты? И я была так занята со сборами, что, возможно, уделяла тебе недостаточно времени. Давай поиграем во что-нибудь».

Не стоит при этом упоминать регрессию, потому что тогда ребенок обязательно придет к выводу, что всему *виной* его происшествия. Ваша цель – это обсудить главную проблему, а не вызванные ею симптомы.

Выслушайте своего ребенка!

Дайте ребенку возможность выразить накопившиеся у него чувства. Стоит вам открыть эту дверь, и вы будете поражены тому, что услышите. Многих происшествий удастся избежать, если не обходить вниманием важные темы, касающиеся вашей жизни. Будьте, однако, осторожны, с обещаниями, которые не сможете потом сдержать.

Говорите и задавайте вопросы, даже если вам кажется, что ребенок слишком маленький, чтобы что-то понять. Можете не сомневаться – информация будет усвоена.

Последние соображения по поводу регрессии: не вздумайте снова надеть на ребенка подгузник! Знаю, что повторяю это уже в тысячный раз, но это важно. Если вы начали приучать (или уже приучили) ребенка к горшку и снова надеваете на него подгузник, пускай даже в самом начале обучения, то тем самым словно говорите ему одну-единственную вещь: «Я тебе не доверяю. Я тебе дни напролет рассказываю про то, что у тебя все получится и как я верю в тебя. Но на самом деле я тебе нисколечко не доверяю». Этим вы рискуете серьезно навредить всему процессу. Поймите, если вы не верите в своего ребенка, то и он сам никогда в себя не поверит.

Запомните, ваши флюиды, ваша энергетика, ваши невербальные сигналы правят балом. Не теряйте веры и не сомневайтесь!

Глава восемнадцатая. Мои окончательные ответы на самые важные вопросы

В этой главе представлены мои окончательные ответы на вопросы, которые мне задают снова и снова. В теории глупых вопросов не бывает, но на практике… как бы вам сказать…

По сути, все приведенные ниже ответы повторяют изложенные в этой книге идеи, однако мне все равно очень часто задают эти вопросы, так что получите-распишитесь.

> Неужели мне действительно нужен маленький горшок?

Мой окончательный ответ: ДА. Если вы хотите воспитывать в ребенке самостоятельность, то вам понадобится маленький горшок. Кроме того, на нем ребенок сидит практически на корточках, что значительно облегчает процесс. Большинство родителей, которые пробовали обойтись без него, в итоге оказываются посреди ночи в гипермаркете, пытаясь его купить. Гораздо проще сразу начать использовать горшок.

> Могу ли я попробовать сразу надеть на ребенка трусики? Я опасаюсь, что…

Мой окончательный ответ: ДА. Вы всегда можете попробовать надеть на ребенка нижнее белье. Если по какой-то причине вам кажется, что штаны без трусов – это странно или отталкивающе, то загляните внутрь себя и постарайтесь понять, с чем это связано. Я слышала, что некоторые люди боятся инфекции. На моей практике я никогда, никогда с таким не сталкивалась. Кроме того, я не рекомендую использовать нижнее белье как минимум первые пару недель. Если вы все равно хотите попробовать оставить трусики, то это ваш выбор. Вас предупредили. Если трусики будут постоянно мокрыми, лучше от

них избавиться.

Можете ли вы убедить меня, что он готов?

Мой окончательный ответ: НЕТ. Я не могу вас убедить, что ваш ребенок готов. Мой окончательный ответ: если *вы* в этом сомневаетесь, то ничего хорошего у вас не получится.

Если вы сомневаетесь, то и ваш ребенок тоже будет сомневаться.

Если ребенок будет сомневаться, то вам придется по многу раз за день вытирать за ним лужи.

Могу ли я попробовать систему поощрений? Они помогли моей подруге/сестре/соседке…

Мой окончательный ответ: решать вам. Мне все равно, как вы будете это делать. С тем бардаком, который получается, если использовать поощрения, вам потом разбираться. Если вы окажетесь втянуты в ожесточенную борьбу за власть со своим ребенком, то вам потом это расхлебывать. Дело тут приучением к горшку не ограничится. Мне приходилось быть свидетелем полных катастроф *в придачу* к трагедиям вокруг горшка, и все это в результате использования системы поощрений. В общем, я вас предупредила.

Я уже начала приучать ребенка к горшку с помощью поощрений. Как мне это прекратить?

Мой окончательный ответ: просто прекратите. Вы можете попытаться объяснить это своему ребенку или просто сказать ему: «Нет. Мы так больше не делаем. Мама и папа писают и какают в унитаз. Так все делают. Мы больше не будем тебя за это награждать».

Я не могу проснуться посреди ночи, чтобы приучить ребенка к горшку в ночное время. Что мне делать?

Мой окончательный ответ: запаситесь подгузниками. Я не хотела, чтобы это звучало грубо. Хотя нет… Я хотела, чтобы это звучало грубо. Мне действительно нечего вам сказать по этому поводу. Если вы знаете, что по какой бы то ни было причине не в состоянии приучать ребенка к горшку ночью, то не делайте этого. Дождитесь, пока вы будете готовы это сделать. Как бы то ни было, когда-нибудь вам придется этим заняться.

Мне неудобно использовать метод негативных

последствий за непослушание в вопросах, касающихся горшка. Какие еще есть у меня варианты?

Мой окончательный ответ: да особо никаких. Если вы уверены, что причина действительно в непослушании, а не в том, что ребенок что-то не усвоил, то вам нужно что-то с этим делать (обязательно убедитесь, что ребенку на самом деле не нужно еще немного времени). Полагаю, что вариант с негативными последствиями вы рассматриваете по той причине, что уже перепробовали все, что только можно. **Метод последствий** поможет вам определить, способен ли ребенок пользоваться горшком.

По поводу последствий существует много путаницы. Важно понимать, что я не предлагаю вам ругать и наказывать ребенка так, будто он спалил ваш дом. Просто заберите у него машинку, с которой он играет. Не нужно его обижать или устраивать сцену. Идея в том, чтобы научить малыша причинно-следственной связи. Если у вас дома не принято так делать, то самое время немного об этом задуматься.

Многие родители, и даже мои собственные друзья, полагают, что метод негативных последствий в отношении горшка «неправильно» применять к двухгодовалым детям. Придется мне раскрыть вам глаза на правду: ваш двухлетний ребенок в будущем станет пятилетним, и вот тогда уже будет поздно знакомить его с последствиями и дисциплиной. Вы можете, конечно, попробовать, но будет очень нелегко. У меня есть две подруги, которые не верили в последствия/дисциплину в каком бы то ни было виде. Теперь у них на руках пятилетние *маньяки*, совершенно не поддающиеся контролю. Я вас предупредила.

Вместе с тем **дисциплина вовсе не обязательно должна быть жестокой по отношению к детям**. Вам просто нужно установить границы дозволенного и следить за их соблюдением.

> У нас очень неудачная планировка дома и ванная находится слишком далеко… что я могу сделать?

Мой окончательный ответ: переезжайте. Я вроде как шучу, а вроде как и нет. Вам с этим разбираться – я не могу изменить планировку вашего дома. Вы можете расставить по всему дому горшки или просто поставить в каждой комнате по большому пластиковому стакану. Проявите изобретательность. Тем не менее это ваш дом, поэтому решать вам.

> Я чувствую, что мой ребенок действительно готов, но все вокруг настойчиво убеждают меня, что мне рано

это делать. Мне не хотелось бы на него давить.

Мой окончательный ответ: пошлите всех куда подальше. Это *ваш* ребенок. *Вы* разбираетесь в нем, как никто другой.

Если вы нутром чуете, что ребенок готов быть приученным к горшку, то не позволяйте никому вас отговаривать.

Вам также не следует писать об этом в социальных сетях, потому что это не придаст вам храбрости. Я доверяю вам и вашей интуиции. Вот и все.

> У меня на все про все только четыре дня, а потом мы уезжаем на все лето путешествовать. Но я боюсь упустить благоприятный момент, если мы это отложим.

Мой окончательный ответ: если ребенку в этот период будет три года или больше, вам следует отложить вашу поездку и приучить малыша к горшку. Прямо сейчас. Если же ребенку меньше двух лет и шести месяцев, то можно и подождать. Четырех дней явно недостаточно для того, чтобы со всем разделаться. Этот вопрос мне задают во всевозможных вариациях. Тем не менее я не могу поменять ваши планы, я могу лишь сказать вам, что это постепенный процесс. Чем больше вы будете торопиться, тем хуже все закончится. Вы невольно будете слишком сильно давить на своего ребенка, и ни к чему хорошему это в итоге не приведет.

> Мой ребенок НЕНАВИДИТ ходить голышом. Что еще я могу сделать?

Мой окончательный ответ: ваш ребенок должен находиться, по крайней мере, хотя бы с голой попкой. Иначе вы не сможете поймать момент, если не будете видеть, что он начинает писать. К тому времени, как намокнет ткань, ребенок уже справит свою нужду, и никакого урока вы преподать ему не сможете.

> У нас в ____ очень холодно. Неужели ему НУЖНО ходить голышом?

Мой окончательный ответ: смотрите мой предыдущий ответ. Включите обогреватели на полную мощность на день-другой.

> Мы живем у родителей, и мне не хотелось бы, чтобы ребенок намочил пол…

Мой окончательный ответ: когда вы снимите с ребенка подгузник, происшествий вам просто не избежать. Я не могу

гарантировать, что на пол не попадет ни капли, а если попадет, то вы наверняка будете злиться, а это уж точно не поможет приучить ребенка к горшку. Поймите, я не могу изменить вашу ситуацию за вас. Возможно, вам имеет смысл подождать, пока у вас не изменятся жилищные условия.

> Моему ребенку НУЖНО выпивать перед сном бутылочку молока. Он устроит грандиозную истерику, если ему ее не дать. Что мне делать?

Мой окончательный ответ: вы в доме хозяин. Перестаньте давать ему молоко перед сном. Помимо прочего, если вы не чистите ребенку зубы сразу после молока, то оно способствует образованию кариеса. Да, даже обычное молоко! Если же вы все равно не хотите лишать его этой заветной бутылочки, тогда вперед. Приучить малыша к горшку в ночное время будет чрезвычайно сложно. Ребенок не сможет подолгу терпеть. Конечно, этот вывод сделан согласно моему опыту. Может быть, ваш ребенок и сможет потерпеть. В любом случае пока не попробуете, не узнаете.

Простите, если мой дерзкий тон вас смутил, но я специально говорю в такой манере. Я не могу изменить вашу ситуацию за вас, и у меня нет волшебной палочки. (Черт! Как бы я хотела, чтобы она у меня была.) Вам нужно проявлять изобретательность и уметь определять, все ли «в порядке» с вашей ситуацией или с вашим ребенком. Со всем можно разобраться, если посмотреть на ситуацию под разными углами.

Глава девятнадцатая. Самые полезные мои рекомендации

Советы по процессу обучения

Согласно моему опыту, следующие рекомендации невероятно полезны. Если говорить в общем и целом, то делайте так, как вам кажется эффективным, и давайте отпор всем непрошеным советчикам.

Усаживайте плюшевых зверей, кукол, машинки, поезда или любые другие излюбленные вашим ребенком игрушки смотреть, как он пользуется горшком

Первые несколько недель этот прием творит чудеса. Детям нравится выставляться напоказ перед аудиторией, состоящей из неодушевленных предметов.

Эта хитрость также поможет с детьми, которые не хотят бросать то, чем они занимаются в данный момент, чтобы сходить на горшок.

К сожалению, эта уловка не может срабатывать вечно, и уже через месяц или около того она теряет свое волшебство.

Всегда предлагайте возможность выбора

Этот прием эффективен во всех вопросах воспитания. Ты хочешь сходить на горшок или на унитаз? Ты хочешь сходить перед папой или после папы? Во-первых, так вы даете ребенку немного контроля над ситуацией, а детки это любят. Во-вторых, это автоматически подразумевает, что ваша просьба, какой бы она ни была, в конечном счете неминуемо будет исполнена. Кроме того, внутри установленных вами рамок ребенок получает определенную власть. Наконец, в-третьих, так вы начинаете учить

ребенка таким понятиям, как «до» и «после», а также тому, что они означают. Возможность выбора может быть также представлена в виде напоминания: «Давай, пора писать – ты пойдешь первым или вторым?» Предоставление возможности выбора – отличная уловка, которая может сгладить и другие проблемные ситуации, например когда вам нужно одеть ребенка.

Ребенку можно предоставить на выбор только два варианта – если дать ему больше, то он запросто может запутаться.

Положите в туалете пару книг, которые вы будете читать ребенку, только когда он какает

Это вовсе не обязательно должны быть книги про какашки. Есть две причины, чтобы так делать. Во-первых, такая система поможет с проблемой «прочли уже все книги в доме». Во-вторых, эти книги будут служить напоминанием.

За счет наших двух старых добрых друзей – постоянства и повторения – эти книги станут сигналом для ребенка, что пора какать, и вскоре ребенок начнет какать уже после прочтения ему пары первых страниц. Я говорю серьезно. Поразительно, насколько этот способ эффективен.

Кроме того, процесс испражнения может требовать некоторой концентрации, и если постоянно читать ребенку разные книги, то он будет на них отвлекаться, в то время как хорошо знакомая книга позволит ему полностью сосредоточиться на процессе. Кроме того, вы быстро запомните эти книги наизусть и сможете читать их по памяти, если ребенку приспичит по-большому, когда вы будете не дома.

Уважайте личное пространство

По мере того как вы будете приучать ребенка к горшку, он все больше и больше будет нуждаться в уединении. Даже в самом начале, когда вам нужно присутствовать при процессе, постарайтесь не совать свой нос слишком настойчиво в дела вашего ребенка. Не смотрите ему между ног и не приподнимайте его попку, чтобы понять, происходит что-нибудь или нет. Вы можете находиться непосредственно рядом с ним, чтобы помочь или почитать книгу, но при этом не вмешиваться в происходящее. Иногда помогает даже просто смотреть в сторону или посвистывать, словно вам нет дела до того, что происходит.

Возьмите в привычку показывать или объяснять ребенку, где находится туалет, когда вы оказываетесь в новом месте, в том числе в магазине

Что-нибудь простенькое, вроде: «Мы пришли в «Аша». Ты

знаешь, что тут есть туалет вон там, у входа. Просто дай мне знать, когда тебе захочется». При необходимости обязательно уточните ребенку, кто именно может ему помочь справить нужду. Это особенно важно, когда ребенок находится у кого-то в гостях.

Дети часто путаются – они, может, и знают, что их родители – взрослые, но могут не знать, например, что мама Паскаля тоже взрослая и может им помочь. Статус «подросток» также может ввести ребенка в замешательство. Если рядом с вами подростки, которые готовы в случае необходимости отвести ребенка в туалет, покажите их ему. Это важно, так как за пределами дома происшествия случаются чаще: вы менее бдительны, кроме того, присутствует много отвлекающих факторов. Иногда у вас оказывается значительно меньше времени на то, чтобы добраться до горшка, когда вы с ребенком не дома.

Будьте наготове, если вы отправляетесь в какое-то волнительное для ребенка место

Магазин игрушек, карусель, железнодорожный вокзал – любое место, которое приводит ребенка в восторг, – могут привести к тому, что ребенок описается или даже обкакается. Помните: анус – это сфинктер, который раскрывается по воле эмоций.

Следите за тем, чтобы ребенок пил достаточное количество жидкости

Вода предпочтительнее молока или фруктового сока. Она полезнее для организма, так что с детства приучайте ребенка пить воду.

Ни в коем случае не ограничивайте ребенка в жидкости в надежде на то, что он будет меньше писаться.

Будьте изобретательны и учитесь импровизировать

То, что эффективно сегодня, может перестать быть таковым завтра. Придумывайте что-нибудь новенькое. Если вы придумаете какой-то уникальный способ, который вам помогает, но о котором вы никогда ни от кого не слышали, то пользуйтесь им! Все дети разные, и обстоятельства тоже. Мне вспоминается моя бывшая клиентка Диана, которая никак не могла приучить своего сына Люка писать в горшок. Люка приводила в неописуемый восторг туалетная бумага. Однажды, когда Люк явно хотел писать, Диану осенило, и она положила кусочек туалетной бумаги в горшок. Люк сразу же в него пописал! *Теперь понимаете*, о чем я вам толкую? Очень многие родители начинают нервничать и пытаются делать все по «по правилам», прочитанным в книгах и

Интернете. Смело воплощайте в жизнь собственные творческие идеи.

Практически любой способ приемлем, если моча оказывается в горшке и вы не делаете ничего запредельно странного. При этом понятие «странное» в каждой семье будет своим.

Расслабьтесь!

Понимаю, что от всей этой информации у вас кругом идет голова. Не переживайте. Очень скоро это все станет для вас второй натурой. Наградите своего ребенка ответственностью и лишний раз не доставайте его. **Существует очень тонкая грань между тем, чтобы присматривать за ребенком и стоять у него над душой.** Научитесь видеть разницу.

Режущиеся зубы

Остерегайтесь моляров, прорезывающихся у детей в двухлетнем возрасте.

Если ребенок внезапно начинает писаться, то дело может быть в том, что у него режутся зубы.

Согласно моему опыту, прорезающиеся в два года моляры – сущий ужас. Хотя боли начинаются задолго до фактического появления зубов, своего пика они достигают в тот момент, когда зубы оказываются снаружи. Это может привести к жару, поносу и самому что ни на есть «несносному» поведению со стороны ребенка.

Боритесь с болью так, как вы делаете обычно, и приложите все усилия для сохранения текущего положения вещей в плане приучения к горшку.

Болезнь

Поразительно, насколько часто дети начинают болеть на второй-третий день приучения к горшку. Если это легкая простуда или что-то другое не очень серьезное, постарайтесь продолжать обучение, стремясь хотя бы просто оставаться на том этапе, до которого дошли, пока ребенок не заболел.

Если ребенок заболеет по-настоящему, будет вялым или прикованным к кровати, то вы можете снова надеть на него подгузник и начать сначала, когда он уже придет в себя. В любом случае малыш ничему не научится, пока болеет, так что не стоит даже пытаться. В подобных обстоятельствах возвращение к подгузникам никак не вредит процессу обучения. Большинство детей словно понимают, что они просто не в состоянии это делать, когда болеют. Кроме того, ребенок должен отдыхать и набираться сил, а не учиться.

Поездки на ранних этапах приучения к горшку

Вскоре после начала обучения многим людям приходится вдруг куда-то ехать, либо они живут вдали от магазинов и вынуждены далеко ездить за покупками.

У вас есть на выбор несколько вариантов, в зависимости от того, насколько хорошо справляется ваш ребенок с приучением к горшку – а это вы поймете уже где-то через неделю. Вы можете положить в детское автокресло специальную подстилку, представляющую собой большой прямоугольник из пластика с впитывающей тканью в центре – своего рода разрезанный подгузник. Также можно надеть на ребенка на время поездки подгузник. При ребенке я бы называла его «подгузником для поездки», чтобы он понимал, что это исключение из правил – «просто на всякий случай».

Если вы решите использовать «подгузник для поездки», то наденьте его в последний момент и снимите сразу же, как только приедете.

Вы также должны постараться как можно внимательней относиться к любым сигналам о том, что ребенку нужно пописать, даже если он будет в это время в подгузнике. Подгузник для поездки будет особенно полезным во время длительных перелетов на самолете. Летать с двухгодовалым ребенком – и без того нервное занятие, не говоря уже о том, чтобы следить за тем, пописал он или нет. Как бы то ни было, с любой – совершенно с любой – ситуацией справиться гораздо проще, когда мама держит свои нервы под контролем.

Наймите кого-нибудь для приучения

Не стесняйтесь обращаться за помощью. Была одна мама, которая ходила на мои занятия, и потом я случайно встретилась с ней где-то месяц спустя. Я спросила ее, как все прошло, и она ответила: «Прекрасно. Я наняла нянечку, чтобы она этим занялась. Теперь моя дочка полностью приучена к горшку». Если вам захочется, наймите кого-нибудь для того, чтобы этот человек приучил ребенка к горшку. Чаще всего все проходит просто на ура, потому что посторонний человек, по сравнению с нами, родителями, гораздо меньше переживает о происходящем. Нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью.

Подгузник для плавания

Вы можете совершенно спокойно пользоваться подгузниками для плавания на ранних этапах приучения ребенка к горшку. Условия, в которых находится ребенок, когда плавает, достаточно

особенные для того, чтобы не вызвать у него путаницу, и это нисколько не вредит процессу обучения.

Вот если ваш ребенок будет единственным из всех, кто нагадит в бассейн, всем придется выйти из воды, и все взгляды будут направлены в вашу сторону (и на сочувствие в них рассчитывать точно не приходится), то это определенно процессу навредит. Просто наденьте ребенку под купальный костюм подгузник. Обязательно проследите за тем, чтобы ребенок пописал перед тем, как залезет в воду, и после того, как из нее вылезет.

Все вышесказанное касается пляжа или озера. Про здравый смысл вместе с тем лучше тоже не забывать. **Если вы отдыхаете в своем пляжном домике и по восемь часов в день проводите на пляже, то ребенку не стоит все это время находиться в подгузнике.** Вам следует попросить ребенка выходить из воды, если он почувствует, что хочет пописать или покакать. При этом к просьбе малыша следует относиться так, как если бы на нем не было подгузника. Понимаю, что это не очень удобно, но помните, что вы используете подгузник не ради своего удобства, а для того, чтобы прилюдно не опозориться и не испортить себе весь оставшийся день.

Педиатр сказал подождать, пока ребенок не будет готов

Среди моих клиентов были в том числе и педиатры. На самом деле несколько лет назад, когда моими услугами воспользовались несколько педиатров, они попросили сделать копии моей книги, чтобы положить их у себя в приемной. Кстати, именно так моя книга и набрала свою популярность. Когда мы с сыном записались к его новому педиатру и я заполнила все необходимые бумаги, она заметила, что доменное имя у моего электронного адреса – Oh Crap! Potty Training, – и начала про это расспрашивать. Затем она попросила визитки и брошюры, сказав: «Мне они понадобятся, чтобы было к кому направлять своих пациентов! Я не занимаюсь приучением детей к горшку».

Это совершенно логично, потому что за годы работы у меня было бессчетное множество клиентов, которые пытались обсудить этот вопрос со своими врачами, но врачи обрывали их фразой: «Ой, да просто дождитесь, когда он будет готов», что нормально до тех пор, пока вы не *уверены*, что ваш ребенок способен на это и нуждаетесь лишь в паре советов о том, с какой стороны за дело взяться или как решить проблемы, с которыми вы столкнулись.

Давайте сразу разберемся: вам нужно всегда слушаться своего врача. Однако врачам платят за то, чтобы они искали, что с вашим ребенком не так. Доктора помогают выздороветь

больному ребенку или залечить сломанные кости. Врачи находят ушные инфекции и шумы в сердце, и у них совсем нет времени на то, чтобы слушать ваши рассказы о том, с какими трудностями вы столкнулись, приучая ребенка к горшку. И это никоим образом не камень в огород врачам.

Думаю, что частично это связано с особенностями нашей системы здравоохранения и тем, сколько на каждый прием отводится времени. Кроме того, я думаю, что врачи частенько относятся к мамам так, словно они чокнутые. **Давайте признаем: мы все можем вести себя немного безумно на приеме у врача.** Ну, как минимум я точно могу.

Вот только несколько выдержек из разговоров во время приема у педиатра Паскаля:

«Как он питается?» Ей нужен только общий ответ, а не подробный рассказ, который мне хочется ей изложить.

«Как у него со стулом?» Ее интересует, жидкий он или нет, серый или коричневый, а не те мельчайший детали, которые мне хотелось бы ей рассказать.

«Ему нравится в детском саду?» Она ждет от меня ответа, что все нормально, а не пересказа всех тех милых подробностей, которые я слышу от сына каждый день.

Поэтому если педиатр спрашивает, приучаете ли вы ребенка к горшку, то это лишь означает, что вам нужно об этом задуматься. Ему не нужно, чтобы вы приносили подробный отчет о том, как часто ребенок какает, это не входит в его специализацию, и он точно не хочет этим заниматься.

Среднестатистический педиатр на самом деле не имеет широкого опыта приучения детей к горшку.

Не поймите меня неправильно – если вам покажется, что проблемам с приучением к горшку вашего ребенка есть какие-то объяснения медицинского характера, *спросите* об этом, но при этом не ждите от педиатра решения проблем, к медицине отношения не имеющих. Итак, подведем итог: педиатр занят тем, чтобы поддерживать вашего ребенка в добром здравии. Нельзя от него ждать, что он будет знать все обо всем.

Пенисы и приучение к горшку

Заголовок говорит сам за себя. Мне часто задают вопросы про пенис, относительно того, что касается приучения к горшку.

Когда мальчики начинают писать стоя?

Лучше всего начать тогда, когда ребенок станет достаточно высоким, чтобы доставать до унитаза.

Ребенок же, только что приученный к горшку, обычно не соответствует этому описанию. Вам нет нужды возиться со

скамейкой. Поначалу пускай он писает сидя на горшке или детском стульчаке. Некоторые модели идут в комплекте с насадкой для защиты от брызг, но я ни разу не слышала, чтобы такие насадки помогали. Лучше всего просто сказать ребенку: «Прижми свой пенис вниз». Вы можете слегка сжать его ноги вместе, чтобы ему проще было это сделать. Большинство мальчиков не против того, чтобы трогать свой пенис, так что с этим не должно возникнуть проблем. Если делать так с самого начала, то это быстро входит у ребенка в привычку.

Когда ребенок будет достаточно высоким для того, чтобы писать стоя, научите его приподнимать пенис за кожу над ним вместо того, чтобы держать его в руках и прицеливаться. Таким образом ребенок без проблем будет контролировать происходящее, и у него в руках не окажется «заряженного ружья». **Когда мальчики открывают для себя, что могут держать пенис в руках и целиться, то это быстро перерастает для них в игру, так что если вы можете с самого начала положить этому конец, то лучше воспользоваться такой возможностью.** Некоторые люди предлагают бросать в туалет хлопья для завтрака, чтобы ребенок тренировался целиться, однако это может плохо кончиться. Кроме того, это же моча. Вам действительно хочется, чтобы ребенок с ней играл? В любом случае всегда решать вам.

Очень часто я слышу следующее: «Но он хочет писать так же, как его папа». Без обид, но это нелепо. Его папа делает кучу всего, чего мальчик пока не умеет. Вы просто можете сказать ребенку: «Когда ты немного подрастешь, то сможешь писать так же, как папа». Не стоит делать из этого проблему, и тогда ребенок тоже будет спокойно к этому относиться.

Если вы начали учить ребенка приподнимать стульчак, то будьте чрезвычайно осторожны, если на крышке есть какое-то покрытие или набивка. Из-за этого стульчак может захлопнуться, и если у него на пути окажется пенис вашего ребенка, то вы потом просто не сможете заставить малыша подойти к унитазу.

Кроме того, вы можете научить ребенка, даже в этом возрасте, вытирать за собой брызги с помощью туалетной бумаги. Будущее поколение женщин скажет вам за это спасибо.

Обрезанные и необрезанные

Есть ли какая-то разница в приучении к горшку детей с обрезанным и необрезанным пенисами? Совершенно никакой. Процесс обучения абсолютно одинаков для обоих случаев. Я лишь заметила, что пенис с нетронутой крайней плотью больше свисает. Благодаря чему ребенку поначалу легче прицеливаться.

Часто задают вопрос, может ли в крайней плоти скапливаться моча. Ответ «нет». Если ребенок писает каплями, то это его особенность, а не его пениса.

На этом касательно пенисов у меня всё. Если у вас есть какой-то случайный вопрос про пенис, смело задавайте. Я бы предпочла, чтобы это касалось приучения к горшку, но так и быть, я готова ответить на любой случайный вопрос про пенис. Я, конечно, специалист, но… вы меня поняли…

Другие вопросы и ответы на них

Когда мне можно будет переставить горшок в туалет?

Этот вопрос мне задают *очень часто*. Решать, на самом деле, вам. Обычно это происходит, когда родителей уже начинает тошнить от горшка в гостиной (или в детской, или на кухне). Будет неопределенный момент, когда вы поймете, что ребенок способен дойти до туалета. Как правило, это естественный шаг в развитии ребенка – он все больше и больше нуждается в уединении, чтобы делать свои дела, и постепенно осознает, что туалет – *специально* предназначенное для этого место.

Если вы не уверены, способен ли ребенок дойти до туалета, лучше держать горшок под рукой.

Сделайте все возможное для успешного результата и не ставьте на пути у ребенка преград.

Когда можно будет переключиться с горшка на унитаз?

То же самое касается перехода к унитазу и отказу от горшка. Со временем, где-то через месяц после начала приучения к горшку, вам следует регулярно предлагать ребенку сходить на унитаз, а не в горшок, и ребенок должен начать привыкать пользоваться ими обоими. **Большинство детей тянет к унитазу, ведь им пользуются и взрослые.**

Но если ваш ребенок по-настоящему любит горшок, ничего страшного. В конечном счете эта одержимость всегда проходит. Мне никогда, никогда не доводилось быть свидетельницей того, чтобы пятилетний ребенок хотел пользоваться только горшком. И не забывайте доверять своей интуиции.

Когда мне можно будет убрать стульчак?

С детским стульчаком та же самая история. Вопрос, по сути, в том, когда ваш ребенок будет готов от него отказаться. Не стоит торопиться убрать стульчак. Попка вашего ребенка еще довольно долго будет слишком маленькой для унитаза, и если он упадет в него, то вы можете распрощаться со всей проделанной работой.

Когда он начнет сам вытирать свою попку?

Когда вы поймете, что можете справиться с тем, как плохо он это делает. Шучу. Хотя нет, не шучу. Опять-таки решать вам. Моему сыну только что стукнуло шесть лет, и мы делаем это совместными усилиями. В какой-то момент вы придете со своим ребенком к какому-то соглашению.

Как мне следует проводить дезинфекцию горшка?

Не нужно использовать для горшка сильнодействующие дезинфицирующие средства – детских гигиенических салфеток будет вполне достаточно. От хлорки или чего-нибудь в этом роде у ребенка может начаться раздражение.

Это особенно актуально для девочек, которые обычно касаются горшка своими гениталиями.

Как я пойму, что мой ребенок полностью приучен к горшку?

Когда дело касается приучения к горшку, не существует каких-то конкретных признаков, по которым можно сказать, что вы закончили с этим. Большинство детей раз-другой ходят под себя уже после того, как вы закончили.

Нельзя гарантировать – хотя я и слышу о подобном частенько, – что после того, как вы приучите ребенка к горшку, происшествий больше никогда не будет.

Наши дети – такие же люди. Они могут сомневаться, быть напуганы, поддаваться эмоциям, быть вне себя от радости – и все это может привести к происшествию. У них могут резаться зубы, их может беспокоить жар или инфекция, они могут переутомиться.

Причин для происшествий может быть множество. Что касается меня, то я считаю, что вы закончите приучать ребенка к горшку тогда, когда ваша жизнь вернется в свою нормальную колею. Вам придется по-прежнему время от времени напоминать, иногда настаивать, возможно, раз-другой вам понадобится переодеть ребенка, но все это не будет для вас чем-то из ряда вон выходящим.

Большинство мам мысленно отмечают, что все закончено, когда ребенок без проблем справляется с каким-то особенно волнительным или сложным мероприятием. Были в Диснейленде – никаких происшествий – ура!!! На три дня ездили к бабушке – никаких происшествий – ура! Пять часов ехали на машине – писали на заправках – ура! Как и с любым другим навыком, со временем ребенок все уверенней и уверенней пользуется горшком или унитазом, пока вы не перестаете и вовсе об этом думать. С другой стороны, если ребенок писается каждый день, то вы явно еще не отработали с ним всю программу. Вернитесь назад и поднажмите. Быстренько пробегитесь по всем обучающим этапам обучения. И помните – никогда никому не позволяйте определять, что значит «закончили» для вас и вашей семьи.

Когда мальчики могут начинать писать стоя?

Мое общее правило – когда они будут достаточно высокими для того, чтобы попадать в унитаз. Писать стоя в маленький горшок невозможно, потому что брызги будут лететь во все стороны.

Так что пока он не подрастет, ему придется пользоваться табуреткой. Маленький мальчик, прицеливающийся с пенисом в руках над унитазом, вряд ли сможет следить за тем, чтобы не упасть. Конечно, он может делать это с вашей помощью, но я настоятельно рекомендую предоставить ему максимум самостоятельности, так что лучше всего ему какое-то время писать сидя.

> Ваша книга написана в основном для мам. А что насчет нас, отцов-одиночек или отцов-домохозяек? Разве мы не в счет?

Ура! Я безумно рада, что вы активно принимаете участие в этом важном этапе в жизни вашего ребенка, а то и вовсе в одиночку им занимаетесь. Поверьте, я в восторге от этого. На деле же, даже в нашем современном мире, в девяносто пяти процентах случаев к горшку ребенка приучает его мама, а в большинстве семей отец по-прежнему зарабатывает на хлеб, а значит, как правило, большую часть дня находится не дома. Я *безумно* счастлива, что вы, будучи папой, всем этим занимаетесь, но я была вынуждена обращаться к большинству. Однако я вас полностью поддерживаю! Жгите, папаша!

> Почему мне не удается заставить своего ребенка сидеть? Он попросту сидит недостаточно долго для того,

чтобы пописать.

Обычно это проблема первых дней обучения и определенно задача первого блока. Как правило, самое верное решение – это терпение с вашей стороны. Ребенок просто еще не понял, что от него требуется. Не забывайте, что всего пару дней назад он мог писать на ходу где угодно. Нежно придерживайте его на месте, напевая песню или читая книгу – это самый надежный способ. *Вам не следует заставлять его сидеть насильно.* Фраза «Нет-нет… сиди, пока не пописаешь» придет вам на помощь. Выделите для горшка небольшой уголок, разместив в нем несколько книг и любимых игрушек вашего малыша.

«Успокаивающая банка» в данном случае может творить чудеса. Можно также повторять алфавит или устный счет. Что угодно, лишь бы ребенок отвлекся и продолжал сидеть. Я не большой сторонник мобильных телефонов и планшетов на горшке, но короткое видео с «Ютьюба» может действительно прийти на выручку, если ребенок особенно настойчиво продолжает вставать. Как только ребенок начинает понимать суть процесса, он обычно остается сидеть на горшке, пока не сделает свои дела.

Ребенок писает без проблем. А что насчет какашек? Он постоянно какает себе в штанишки.

Дети очень часто в начале какаются в штаны, потому что они напоминают им по ощущениям подгузник, и так они чувствуют себя более-менее уединенно. Даже если с точки зрения логики ни о каком уединении не может быть и речи, ведь следом вам приходится тут же его переодевать, штаны делают этот процесс более приватным, чем это происходит с голой попкой. По сути, мы опять имеем дело с мышечной памятью. Чтобы исправить эту проблему, нужно снова оставить попку малыша голой. Возможно, ему имеет смысл продолжать ходить по дому с голой попкой какое-то время.

Я настоятельно рекомендую давать ребенку смузи с добавлением кокосового масла, чтобы он какал действительно регулярно. Возможно, вам понадобится устроить еще одни выходные с голой попкой, при этом не будет необходимости следить также внимательно, как вы делали это вначале. Большинство детей не будут какать на пол, если их попка ничем не прикрыта. Помните, это дело *привычки*. Добрые два года своей жизни ребенок какал в свои «штаны». Теперь вам нужно избавить его от этой привычки, верно? Лучше подходить к этому с такой точки зрения.

Когда ребенок несколько раз подряд покакает в горшок, можно считать, что новая привычка установилась. Но перед этим вам придется устранить все преграды на пути к успеху, а штаны обычно являются одной из них.

> Стоит мне хотя бы упомянуть про горшок, как ребенок тут же начинает сопротивляться. Что мне делать, если ребенок кричит от одного упоминания горшка?

Когда ребенок демонстрирует активное сопротивление, чаще всего это значит, что вы слишком на него давите. Возможно, вы очень часто ему напоминаете, смотрите за тем, как он писает, словом, стоите у него над душой. Я уже говорила про эту чрезмерную настойчивость в пятой главе «Откажитесь от подгузников. Практическое руководство». Вам следует немного отступить и позволить ребенку, во-первых, совершить ошибки, и во-вторых, самому со всем разобраться. Понимаю, что это непросто.

Нужно найти тонкую грань между бдительностью и надоедливостью.

Родители очень часто стоят у ребенка над душой. Они напоминают ему, а потом откровенно достают малыша, пока он не сходит. Вы должны напоминать, но при этом быть готовы оставить ребенка в покое и напомнить позже, если малыш откажется. Могу себе представить, насколько могут докучать напоминания пописать, когда тебе на самом деле этого не хочется. Вам может прийти на помощь кухонный таймер.

Обычно дети сопротивляются напоминаниям со стороны родителей, а не самому горшку.

> Мой ребенок весь день напролет писает по капле. При этом по-настоящему он не писается. Как мне отучить его от этого?

Дети очень часто так делают, и это совершенно нормально. Вам нужно помнить, что ребенок, писающий по чуть-чуть, отлично контролирует процесс мочеиспускания. Он начинает писать и останавливается, чтобы дойти до горшка. *Это потрясающе!* Когда ребенок припускает по капле, то обычно это означает, что он пытается понять, насколько долго может терпеть, что также является важной частью всего процесса. В конечном счете он *прекратит* так делать. Тем временем вы можете купить для него старые-добрые треники с тройной прослойкой ткани в области промежности. Вам также следует подчеркнуть хорошее,

когда будете говорить о плохом. «Упс. Я так рада, что почти все попало в горшок. Но штанам тоже досталось. В следующий раз сразу беги к горшку, как только почувствуешь, что хочешь писать». По возможности, попросите ребенка самостоятельно переодеть штаны *и не делайте из мухи слона*.

> Мой ребенок какое-то время был полностью приучен к горшку и внезапно восемь раз подряд сходил под себя. Что с ним происходит?

Все что угодно могло привести к такому регрессу. Обычно это связано с серьезными переменами в жизни ребенка: переезд, развод родителей, появление на свет брата или сестры. Иногда небольшая перемена, с вашей точки зрения, может оказаться серьезным событием для вашего малыша: новая воспитательница, новая нянечка, изменение привычного режима. Дело может быть также в болезни или режущихся зубах. Скачок роста может тоже серьезно подпортить картину. Если на ребенка внезапно свалилась масса новых навыков, то умение пользоваться горшком может на несколько дней потерять для него интерес. Либо у вашего ребенка просто неудачный день. Прежде всего, разберитесь: это стало закономерностью, так происходит каждый день, в одно и то же время каждый день? Попытайтесь выяснить, что могло измениться.

Практически всегда проблема решается быстрой пробежкой по всем обучающим блокам.

Как я уже говорила в ответе на предыдущий вопрос, вам необходимо убрать любые преграды, лежащие на пути к успеху. Еще раз пройдитесь по всему учебному плану, повторение пройденного точно не повредит.

Просто поставьте таймер на подходящее для вашего ребенка время – пусть он ему напомнит, что нужно сходить на горшок.

> Он все сидит, и сидит, и сидит, но никак не может покакать. Проходит десять минут, и он делает это в штаны. Как мне добиться того, чтобы он какал в горшок?

В данной ситуации есть и хорошие новости. Я всегда стараюсь искать в первую очередь плюсы. Либо он, либо вы, либо вы оба знаете, когда ему нужно на горшок. Это замечательно! Скорее всего, ребенку просто сложно «сбросить балласт». Фокус с пластилином (вы можете найти его как в книге, так и на «Ютьюбе») поможет вам решить эту проблему. Иногда детям просто нужно наглядно показать, что происходит. Еще один отличный способ – это начать использовать какую-нибудь фразу,

означающую необходимость расслабить анальный сфинктер.

Большинство детей отлично воспринимают формулировку «открыть ворота для какашек».

«Просто открой ворота для какашек – пусть они выйдут наружу». Используйте слова, означающие пассивные действия, – такие, как «вылезут», а не «выдави». Подобная фраза дает ребенку понять, что он может контролировать происходящее, и ему это чрезвычайно полезно знать.

> Вы так говорите, будто приучать ребенка старше трех лет к горшку – это сущий ад. Я была страшно напугана, что так долго ждала, но я уже пробовала приучить его к горшку раньше, и мой ребенок никак не поддавался. Что ж, я нашла вашу книгу, и все прошло замечательно! Почему вы так пугаете насчет детей в три года и старше?

Ура! Я бесконечно рада, что у вас все прошло успешно. Я рассказываю про то, как это ужасно, по той простой причине, что, согласно моему опыту, чаще всего именно так и происходит. В три года дети проходят через серьезный этап в своем развитии. Они начинают мысленно отделять себя от родителей, осознают, что не являются с ними единым целым. Они начинают активно проявлять «свободу воли», которая выражается в бесчисленных истериках и систематическом отказе.

Действительно, в три года ребенок лучше объясняется на словах и больше понимает, и это может упростить его приучение к горшку. Вместе с тем в три года ребенок также и лучше понимает, как можно вами манипулировать.

Если вы постоянно спорите со своим трехгодовалым ребенком по поводу того, в какой обуви он пойдет в детский сад, то можете себе представить, какая война разразится вокруг горшка! Я видела собственными глазами, к какой катастрофе это может привести. Так что я никоим образом не пытаюсь вас напугать или пристыдить. Я просто хочу вас предупредить: если ребенку больше трех лет, то нужно немедленно начать приучать его к горшку и готовиться к морю непослушания. Если же все пройдет нормально, то можете считать, что вам *сказочно* повезло.

Что вы рекомендуете приобрести?

Я рекомендую горшки фирмы «Björn» – они простые и низкие. Настоятельно не советую горшки со всякими бубенчиками и свистульками. Горшок – это не игрушка. Небольшая табуретка или скамеечка (например, «Squatty Potty») помогут вашему

ребенку самостоятельно пользоваться унитазом. Любые впитывающие подстилки для автокресла и кровати. Из водонепроницаемых простыней мамы очень советуют продукцию марки «Brolly sheets». Я также рекомендую купить складной детский стульчак, чтобы использовать его как дома, так и в дороге. У всех этих товаров множество разновидностей. «Гугл» поможет вам найти то, что больше всего подойдет именно вам. Я же всегда выступаю за простоту и функциональность. Ах да! Еще не забудьте про пижаму из двух частей.

> Я слишком переживаю, чтобы прямо сейчас начать приучать ребенка к горшку в ночное время, но думаю заняться хотя бы послеобеденным сном. Могли бы вы мне рассказать, как лучше это сделать?

Я знаю, как может пугать мысль о необходимости приучать ребенка к горшку в ночное время, и хвалю вас за понимание того, что вы пока к этому не готовы. Я написала немало публикаций у себя в блоге на эту тему. Вместе с тем вы не можете специально приучить ребенка не писаться во время послеобеденного сна. Вы ничем не можете помочь своему ребенку в это время. (Ночью ваша помощь заключается в том, что вы будите его хотя бы раз за ночь.) Ребенка же, задремавшего после обеда, будить смысла нет. **Лучшее, что вы можете сделать – это ограничить потребление жидкости непосредственно перед сном** – возможно, это поможет ребенку не ходить под себя, пока он спит.

Если несколько дней подряд подгузник будет оставаться сухим, то я бы и вовсе перестала надевать его на ребенка перед сном днем. Помимо этого, вы мало что можете сделать.

> Я в полном смятении. Я пробую приучить ребенка не писаться по ночам. Мы уже все перепробовали. Все, что предлагалось в этой книге, и по-прежнему приходится полагаться на удачу. Мы все не высыпаемся. Что еще нам можно попробовать?

Вы можете без проблем надевать на ребенка подгузник перед сном – это никак не помешает процессу приучения его к горшку.

Помните: сон важнее, чем не писаться по ночам. Если вы приложили приличные усилия, чтобы приучить ребенка к горшку в ночное время, но так особо ничего и не добились, сделайте перерыв. **Если ребенок и его мама с папой будут измотаны, это сильно подпортит вашу жизнь.** Самое главное – помнить, что ночные происшествия никак не связаны с непослушанием – ребенок не пытается вами манипулировать.

Глава двадцатая. Напутственные слова, маме от мамы

Если все начинает валиться из рук либо складываться не так, как вы того ждали, постарайтесь разобраться, что именно происходит и когда что-то пошло не так. Выясните это.

У большинства родителей в такой ситуации голова идет кругом, и у них возникают мысли: «Мой ребенок просто не способен на это». Такое бывает крайне редко. Обычно оказывается, что какая-то одна небольшая деталь портит всю картину. Постарайтесь всеми силами ее найти.

Когда я консультирую родителей, именно этим я и занимаюсь. Я разбираю ситуацию по кусочкам, пока не найду истинную причину возникших проблем и не разделаюсь с ней.

Разберите все плохое и все хорошее. Перескакивайте между блоками, если вам это понадобится. Ничего не однозначно, и всегда можно пойти обходными путями. Постарайтесь найти золотую середину – чуть-чуть настойчивее, чуть-чуть менее настойчиво. Помните: впереди нет финишной прямой. Это не состязание, и не способ оценить ваши родительские навыки.

Вот и все, друзья. Это все, что я знаю про приучение детей к горшку, описанное размашистыми мазками.

Я настоятельно рекомендую заглянуть ко мне в блог и в мою группу на «Фейсбуке». Я всегда узнаю что-нибудь новенькое, и здесь вы найдете мои самые свежие мысли и соображения.

Я могу предоставить индивидуальную консультацию, но призываю вас попытаться найти все интересующие вас вопросы здесь, в этой книге. Не потому, что я не хочу вам помогать, а потому, что вам нет нужды от меня зависеть.

Как и во всем остальном, в приучении к горшку нужно найти свой ритм. Действуйте по-своему.

Воспользуйтесь всем, что я вам рассказала, и творите – придумайте свой особенный подход. Многие, очень многие родители поднимают панику в самый первый день. Это

нормально. Продолжайте. Вам может показаться, что из вас дерьмовый учитель. Продолжайте. Вам может показаться, что ваш ребенок ведет себя невероятно странно. Все равно продолжайте. Это всего-навсего очередной этап в его развитии – очередной навык, которому вы учите своего ребенка.

Последнее напутствие. Несмотря на то что я изложила вам план обучения, ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ГЛАВНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ. Все в ваших руках. И я уверена, что вы справитесь. Вашему ребенку, я уверена, это тоже под силу. Я верю в вас.

Жги, мама!!!

Глава двадцать первая. Шпаргалка для папы

Напоминаю, что я никоим образом не хочу обидеть пап. Я знаю, как вы заняты, поэтому подготовила для вас весь необходимый материал в кратком содержании.

Привет, папаши! Итак, слушайте. Рано или поздно ребенка *придется* приучать к горшку. Однако чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Да, я понимаю, что, скорее всего, вам не хочется этим заниматься, когда вы уставшие приходите домой после работы, а ваша супруга кажется вам немного сумасшедшей на протяжении этих нескольких дней.

Такая ситуация вполне нормальна. *Это лишь временно*. Когда приучение к горшку закончится, ваш ребенок будет безмерно собой гордиться. Вы же, в свою очередь, будете безмерно гордиться им.

Кстати, на подгузники больше не надо будет тратить ни копейки. Ура! Так что соизвольте вести себя правильно со своим ребенком и постарайтесь максимально помочь в этом его маме.

Самое главное, что вам нужно запомнить:

• **На данный момент в этом вопросе доверять ребенку нельзя.** Вы не можете просто взять и спросить его, нужно ли ему в туалет. Он скажет «нет», потому что это его любимое словечко, а затем сделает все по-тихому под себя.

• **Не спрашивайте, и точка.** Никогда не спрашивайте, нужно ли ему в туалет. Если вы поймете, что ему нужно на горшок – он переминается с ноги на ногу, выглядит озабоченным, – скажите: «Пойдем. Пора пописать».

• **Используйте свой отцовский авторитет.** Ваш ребенок любит вас по-особенному, немного не так, как он любит маму. Используйте эту власть над ним в ваших интересах. Наслаждайтесь проведенным вместе с ним временем, но всегда предлагайте ему перед этим пописать.

• **Компьютерные игры, бокс, телевизор… первым делом – пописать.** Скажите это вслух: «Сначала иди пописай, а потом мы с тобой…»

• **Не изображайте из себя беспомощного.** Вы знаете своего ребенка не хуже, чем его мама, просто немного по-другому.

• **Будьте начеку.** Не пропустите момент, когда ребенок начнет подавать сигналы, что ему пора на горшок.

• **Не стойте у него над душой и не напоминайте ему каждые две секунды.** Разве может быть что-нибудь хуже, чем кто-нибудь, словно бельмо на глазу, постоянно напоминающий сходить пописать, когда на самом деле этого не хочется.

• **Ведите себя непринужденно и расслабленно.** Скорее всего, вы уже так себя ведете. Вы можете играть роль невозмутимого «хорошего полицейского» и при этом продолжать следить за признаками того, что ребенку пора пописать.

• **Готовьтесь к тому, что ваша супруга рехнется.** Обещаю, что очень скоро она снова придет в себя. Предложите ей выпить. Ей это поможет.

• **Делайте все возможное, чтобы помочь, даже если вам этого не хочется.** С этим нужно разделаться как можно скорее. Почему бы не сделать это сейчас.

• **Помните: ваша роль в этом процессе не менее важна, чем мамина, а может, даже и больше.** Всем известно, что папы немного владеют волшебством.

Список того, что нужно и чего не нужно делать для каждого из обучающих блоков

Блок первый: Ребенок писает и какает в горшок, будучи голым, с вашими напоминаниями или без них

Самыми нервными определенно будут первые несколько дней приучения ребенка к горшку. Вот несколько вещей, о которых следует помнить в эти первые дни:

• **Не концентрируйте свое внимание на том, сколько времени у вас будет уходить на этот блок.** Обычно он занимает от одного до трех дней, но так происходит не всегда.

• **Ищите прогресс, а не совершенство!**

• **Не спрашивайте у ребенка, нужно ли ему в туалет.** Просто напомните ему, сказав: «Пойдем. Пора сходить на горшок».

• **Будьте внимательны, но не преследуйте ребенка.** Не напоминайте слишком настойчиво и не стойте у него над душой. Этим вы будете давить на ребенка, и он начнет оказывать

сопротивление.

• **Держитесь подальше от своего телефона.**

• **Выбирайте удобные моменты** (после пробуждения, до и после еды, игр, поездки на машине, перед сном).

• **Действуйте уверенно, непринужденно и проявляйте изобретательность.** Это просто очередной навык, которому вы учите своего ребенка.

• **Не пишите ничего в социальных сетях.** Это подорвет вашу уверенность.

• **Не бойтесь использовать трюк с пластиковым стаканом.**

• **Не ждите от ребенка, что он начнет сам говорить вам, когда ему нужно пописать или покакать.** Если он так сделает, здорово, но так будет не каждый раз, поэтому не нужно на это полагаться.

• **Помните, что от вас требуется.** Все, что вам надо сделать, – это помочь ребенку перейти от уровня понимания «Я ничего не понимаю» к «Я пописал», к «Я писаю», и «Мне нужно пописать». Вот какой прогресс вас интересует.

• **Не торгуйтесь с ребенком и не пытайтесь уговорить его воспользоваться горшком.** Смешайте это с другими задачами: «Давай уберем твои кубики, сходим на горшок, помоем руки и сядем обедать».

Блок второй: Ребенок писает и какает в горшок в одежде (без трусиков), с вашими напоминаниями или без

Помните, что второй блок – костяк всего процесса. Большинство детей без проблем ходят на горшок голышом, но одежда все ставит с ног на голову. До некоторых детей доходит, что от них нужно, только после того, как они намочат несколько пар штанишек, и это нормально.

• **Используйте штаны на резинке.** Они позволяют ребенку быть более самостоятельным, кроме того, их можно гораздо *быстрее* снять.

• **Вы можете перескакивать день-другой между первым и вторым обучающими блоками, если вам это потребуется.** Дождитесь, пока ребенок не начнет уверенно писать в горшок голышом, а затем на какое-то время наденьте на него штанишки.

• **Если ребенок покакает в штаны, вернитесь к первому блоку.**

• **Вы можете надевать платьица на девочек** (и даже на мальчиков, если они не против).

Вы можете снять с ребенка штаны, если увидите, что ему нужно на горшок.

• **Даже если ребенок начнет сам проситься на горшок, вам**

следует продолжать регулярно ему напоминать об этом. Не следует ждать, что он будет проситься постоянно.

• **Если вы встретите сопротивление, отступите.** Скорее всего, вы стоите у ребенка над душой или слишком настойчиво ему напоминаете сходить на горшок.

• **Используйте ненавязчивые напоминания:** «Вот твой горшок. Дай мне знать, если тебе понадобится моя помощь».

• **Используйте фразу:** «После того, как ты пописаешь, мы с тобой можем…» *Только не начинайте торговаться.* Это две разные вещи.

Блок третий: Ребенок писает и какает в горшок в различных ситуациях, с вашими напоминаниями или без

Ура! Третий блок целиком и полностью посвящен вылазкам из дома! Общественные туалеты могут *пугать*! Всегда дождитесь, чтобы ребенок хорошенько пописал, и только потом выходите из дома.

Пусть это станет традицией перед выходом. На начальных этапах начинайте собираться заранее, чтобы ребенку точно хватило времени пописать перед выходом.

• **Носите в сумочке клейкие листочки для заметок,** чтобы залепить ими датчик автоматического смыва.

• **Возьмите с собой в машину горшок,** чтобы ребенок мог сходить в него в машине, если общественный туалет его напугает.

• **Всегда носите с собой складной стульчак,** который можно будет поставить на унитаз в общественном туалете.

• **Если ребенок испугается общественного туалета, откажитесь от этой затеи.** Предложите ему сходить в горшок, который вы взяли с собой. Не заставляйте его.

• **Всегда показывайте ребенку, где находится уборная,** будь вы в общественном месте или дома у ваших друзей.

• **Будьте бдительны на праздничных и торжественных мероприятиях.** Эмоциональное возбуждение, сладости и обилие жидкости означают, что вам нужно быть вдвойне внимательным. Только не будьте той самой психованной мамашей, ладно?

• **Если ребенок в состоянии дотерпеть до дома и при этом не писается, то это здорово.** Многие взрослые тоже предпочитают писать и какать только у себя дома.

• **Захватите с собой сменный комплект одежды.** Всегда держите запасную одежду в машине. Происшествия могут случиться с каждым.

• **Приучите ребенка писать перед выходом из дома и/или по возвращении домой.**

Блок четвертый: Ребенок писает и какает в горшок с надетыми трусиками

Вы можете попробовать надеть на ребенка нижнее белье в совершенно любой момент. Помните, однако, что они облегают почти так же плотно, как и подгузники, что может активировать мышечную память и привести к неприятному происшествию.

• **Не спешите с нижним бельем.** Если в первый же день, как вы надели на ребенка трусы, он то и дело писается, хотя до этого все было в порядке, то имеет смысл попридержать нижнее белье еще какое-то время.

• **Трусики – это отличный способ применить метод последствий.** Если ребенок их намочит, то в *педагогических целях* его снова следует оставить без трусов, однако это может быть еще и хорошей мотивацией для ребенка, так что пользуйтесь этим на здоровье.

• **Купите трусики на размер больше, чтобы они облегали не так плотно, как подгузники.**

• **Нет ничего плохого в том, чтобы ребенок в течение длительного периода времени продолжал ходить в штанах, но без нижнего белья.** Многие взрослые не носят нижнего белья. Если ребенка это устраивает, то все нормально.

• **Семейные трусы подходят для этих целей как нельзя кстати.**

Блок пятый: Ребенок регулярно просится на горшок

Когда дело касается приучения к горшку, больше всего родители ждут от своего ребенка, что он сам начнет проситься на горшок. Совершенно нормально, что вашему ребенку пока что нужна помощь с горшком. Ваши напоминания служат ему небольшой опорой. Не стоит лишать его их слишком рано.

• **Подождите три недели.** Где-то через три недели после начала обучения ребенок уже обычно начинает проситься на горшок настолько регулярно, что на него можно в этом положиться.

• **Помните, что может потребоваться больше времени.** Не нужно переживать, если, конечно, не прошел уже год, а вам по-прежнему приходится каждый раз напоминать.

• **Продолжайте следить за подаваемыми им сигналами и не стесняйтесь напоминать, когда почувствуете в этом необходимость.** То, что ребенок попросился на горшок один раз, вовсе не означает, что он будет делать это постоянно.

Блок шестой: Ребенок не писается во время сна ночью и днем

Приучение ребенка к горшку в ночное время – самый

антинаучный процесс на свете. Не забывайте, что поначалу вам нужно будет будить ребенка хотя бы раз за ночь, потому что ему будет сложно не писать десять-двенадцать часов подряд.

• **Перечитайте шестую главу «Приучение к горшку в ночное время».** Особенно раздел «Действительно ли нужно специально приучать ребенка к горшку в ночное время?»

• **Начните следовать перевернутой пирамиде потребления жидкости до того, как начать приучать ребенка к горшку в ночное время.** Как только жидкость окажется под контролем, вполне возможно, что ребенок сам перестанет писаться во время сна.

• **Ребенка можно приучить не писаться по ночам в детской кроватке.** Но проще это сделать, если он спит в обычной кровати.

• **Пижама только из двух частей!!!** Со спальными мешками вам придется куда сложнее.

• **По возможности оставляйте маленький горшок рядом с кроватью вашего ребенка.** Нужно предоставить ему возможность сделать все самостоятельно на случай, если он этого захочет.

• **Не следует выжидать момент, когда ребенку понадобится в туалет.** Если вам покажется, что вы делаете все возможное, но никак не можете выявить закономерности, нет ничего плохого в том, чтобы надевать на ребенка на ночь подгузник в течение месяца-другого. Конечно, пробовать будить ребенка в различное время имеет смысл, но сторожить его всю ночь напролет точно не стоит. По возможности постарайтесь определить, в какое время малышу обычно хочется писать.

• **Ночные происшествия никогда не связаны с непослушанием.** Ребенок никогда не писается ночью с целью манипулировать родителями.

Блок седьмой: Ребенок идет в институт…

Возможно, вам по-прежнему иногда нужно будет ему напоминать

Такая вот шутка, да не совсем шутка. Ребенку еще не один год нужно будет напоминать о необходимости сходить в туалет. Разница лишь в том, что это будет частью вашей повседневной жизни.

В деле приучения к горшку нет отчетливой финишной черты. Я обычно говорю так: если вы можете пять раз подряд подумать о чем-то, не связанном с горшком, то ваш ребенок, очевидно, прекрасно справляется со всем без вас.

Происшествия случаются. Режущиеся зубы, перемены в жизни ребенка, переход на летнее время… много чего может стать тому

причиной. Если ребенок вдруг «возьмется за старое», вернитесь назад и быстренько пройдитесь по всем обучающим блокам.

notes

Примечания

1

«Больше нет сил терпеть – я называю всех по именам». – *Примеч. пер.*

2

Информация представлена на английском языке. – *Примеч. ред.*

3

Crap («Крэп») в переводе с английского означает «дерьмо»; действительно забавное совпадение. – *Примеч. пер.*)

4

Две самые распространенные методики воспитания детей дошкольного возраста. Существуют специальные детские сады, придерживающиеся одной из двух программ. – *Примеч. пер.*)